



ほのほの通信

きらめく女性たちの
ゆるやかなひとときのために



夏の終わりの甘い香り

庭に出ると、どこからともなく漂ってくる甘い香り。香りのする方へ行ってみると、白いジンジャーの花が咲いています。クチナシの香りに似た穏やかな香りは、夏の終わりの夕暮れに、疲れた体を癒してくれました。

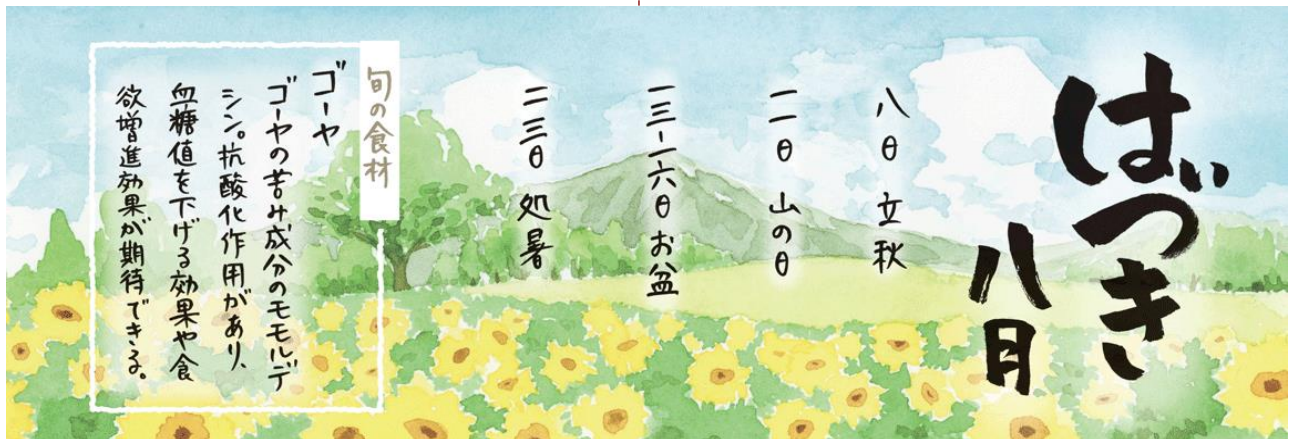
ジンジャーはショウガ科の植物ですが、食べるショウガの花ではありません。あくまで観賞用の花で、強い香りを放ちます。熱帯植物で、日本では沖縄や石垣島などで多く見られます。

ハワイの島々でも多く咲き誇り、結婚式では、ホワイトジンジャーの花をレイに入れて、甘い香りで花嫁を祝福します。ホワイトジンジャーはジンジャーリリーとも呼ばれ、この季節の観光地では甘い香りが漂います。ジンジャーの香りには気持ちを落ち着かせてくれる効果があります。夕方から夜にかけて一番強く香り、

茎を切ってお部屋に持って入ると部屋中がオリエンタルな香りに包まれます。その強い香りは香水などにも使われています。

ジンジャーの花が国花になっているキューバでは「マリポサ」と呼ばれています。マリポサはスペイン語で蝶のこと。蝶が大きく羽を広げたようなジンジャーは、キューバの女性に最も愛されている花です。日本での和名は「花縮砂（ハナシュクシャ）」。同じ花ですが、日本らしくとても情緒豊かな雰囲気があります。花言葉は「豊かな心」。初秋の季語にも使われています。

気が付けば、空にはうっすらうろこ雲。楽しかった夏を思いながら、秋風にジンジャーの香りをのせて、元気に新しい季節に進みましょう。



ときめきMarché ~マルシェ~

ドリンクメイト
炭酸水メーカー

夏の暑い日に、炭酸水をゴクリ。喉越しスッキリで特別に美味しく感じますよね。最近、無糖の炭酸水が美容や健康にも良いと注目を集めています。そんな炭酸水を自宅で簡単に安く作れるのが「炭酸水メーカー」です。

【飲み物を炭酸にして楽しもう】

水を炭酸水に変えるマシンは色々ありますが、「水以外も炭酸にできる」と話題の製品が、ドリンクメイトの炭酸水メーカーです。ジュース、スポーツドリンク、紅茶や、白ワイン、日本酒、焼酎といったお酒も炭酸にすることができます。さらに、時間が経って気の抜けたソーダやビールなども、炭酸を復活させることができるのは面白いですね。

【使い方も簡単】

本体に専用のガスシリンダーを装着し、好みの飲料を専用ボトルに入れ、インフューザー（減圧弁）を取り付けて本体にセットします。マシン上部のガス注入ボタンを押すことで、

二酸化炭素が注入されます。濃度は電動式なら自動で、手動式ならボタンを押す強さや回数で好みの注入量に変えられます。



【炭酸水は美容や健康にも大活躍】

炭酸水は、洗顔やコットンパックといったスキンケアや、洗髪に使うことで、汚れや皮脂を除去するとして注目を集めています。また、疲労回復や整腸作用を促進したり、肩こりや冷えにも良いといわれています。炭酸水を飲みたい時に、気軽に作れるのは魅力的ですね。

暮らしのエッセンス

甘酒は冬に飲むと体が温まるイメージがありますが、実は夏バテ防止に効果抜群なんです！

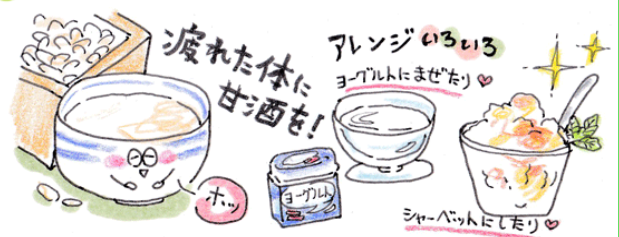
◆2種類の甘酒

甘酒には、味噌や醤油づくりに使われる米麹から作られる米麹甘酒と、酒粕から作られる酒粕甘酒の2種類があります。このうち、よく「飲む点滴」といわれる、栄養素の高い甘酒が米麹甘酒です。冷房のない江戸時代には夏を乗り切る栄養ドリンクとして飲まれていました。

◆米麹甘酒の栄養は

甘酒の成分の20%は脳の働きに欠かせないブドウ糖です。甘酒が小腸から吸収され、血液によって肝臓や体全体に送られるので、素

夏こそ甘酒



早く体を動かすエネルギーになります。その他ビタミンB群や、アミノ酸も豊富に含まれているので、疲労回復などにも効果的です。

◆甘酒のアレンジ

冷蔵庫で冷やしてそのまま飲むのも美味しいですが、牛乳や豆乳で割って飲むとミルクセーキのような味わいです。炭酸で割ると、のど越しバツグン。ヨーグルトと混ぜると、ビフィズス菌も摂れて相乗効果に。冷凍庫で固めて、シャーベットにしても美味しいですよ。甘酒で夏を乗りきりましょう！

あたまストロツ子

●まちがいさがし●

下の2つの絵には、違うところが5つあるよ！あなたはいくつ見つけれられる？

(正)

(誤)



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy

～ 便秘症 ～

年齢とともに便秘がちになってきた方もいらっしゃるかもしれません。悩んでいる方は食物繊維を意識してとってみましょう。

◆便秘で悩む人は増えている

食生活の乱れ、ストレス、運動不足や加齢によって便秘で悩む人は増加傾向です。便秘は女性に多く、腹痛や食欲不振などの症状が伴うこともあります。

◆水溶性食物繊維と不溶性食物繊維

便秘の原因のひとつに、食物繊維不足があります。日本人の食事摂取基準（2020年版）において食物繊維の摂取目標量は、18～64歳の男性で1日あたり21g以上、18～64歳の女性で1日あたり18g以上とされていますが、一般的に不足しがちです。食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があり、どちらもバランス

良くとらなければいけません。水溶性食物繊維は腸内の善玉菌を増やし、便を柔らかくする作用があり、不溶性食物繊維は、便のかさを増やし腸の運動を活発化させ、便通を整えます。

◆大腸通過正常型便秘症が多い

食物繊維をとると悪化する便秘症もありますが、一般的には大腸通過正常型便秘症になる方が多いです。この場合は食物繊維が不足しているので、食物繊維をとることがおすすめです。食生活を改善しても便秘が改善されない時は病院を受診し、医師の診断のもと適切な治療を受けてください。



まちがいさがし答え：①提灯の数が違う②ロボットさんの涙が出ていない③かき氷カップの柄が違う④ロボットさんが持っている金魚の数が違う⑤水風船の紐の長さが違う

ナスと豚バラのレンジ蒸し

材 料 (2人分)

・ナス	3本	①	・しょうゆ	大2
・豚バラ薄切り肉	150g		・砂糖	小2
・長ネギ	1/2本		・ごま油	小2
・酒	小2		・鶏ガラスープの素	小1
			・白ごま	少々



あなたと二人すてきにごはん

①



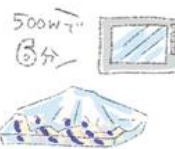
長ネギはみじん切りして①と合わせておく。

②



ヘタを切り、タテに5mm厚さに切ったナスと豚バラを交互に重ねて耐熱皿に並べる。

③



酒を全体にかけたらラップをふんわりかけて、500Wのレンジで6分。器に盛り①のタレをかけてできあがり。

Health Point

ナスには抗酸化作用のあるクロロゲン酸やナスニンといった有効な成分が多いのですが水溶性のため、すぐに調理する場合はアク抜きをしないほうが成分を逃すことなく食べられます。

今どきリフォーム事情

～ 室内ペットのためのリフォーム ～

ペットも家族の一員、ペットと暮らしやすいお家にするためのリフォームのお話です。ペットと人がストレスなく暮らせるように考えてみましょう。

◆ペットのために床を見直す

滑りにくいフローリングや、クッションフロアに張り替えると、ペットが足を傷めにくくなります。また、最近ではペット対応のフローリングもあります。よだれや粗相をした時に、しみ込みにくい加工がされているのでおい対策になります。

◆におい対策

ペットと暮らしていると、においが気になることもあります。消臭効果のある壁材を使うことで、におい対策ができます。また、ペットの身体や足を洗う機会が多いなら、腰をかかめなくても洗えるところに、専用の水道や洗面台、バスタブなどがあると人の負担が軽減されます。

◆窓からの熱を考える

部屋の温度を、一定に保ってあげるためには窓のリフォームがおすすめです。内窓を付けることで、部屋の温度が逃げにくく、また外からの熱を防ぐことができます。

ペットと人がストレスなく暮らせるお家



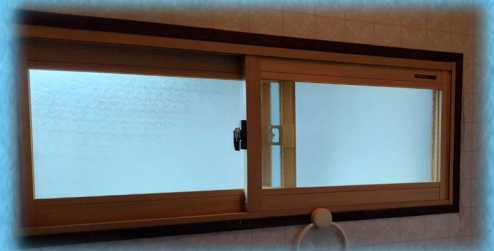
◆運動スペースを作る

家の中で過ごす時間が多い場合は、運動スペースも確保しましょう。犬の場合はドッグランがあると、ストレス発散になります。猫の場合は、壁にキャットウォークを作り、窓から外が見えるようにできるといいですね。

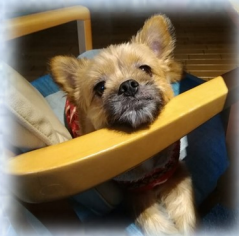
気になる 現場
リフォーム



こちらの現場は全て内窓設置工事の現場です。内窓設置の利点は何といっても断熱効果です。夏は涼しく、冬は暖かく過ごすことができます。トイレ、お風呂、キッチン、居間、寝室と快適に過ごすことができます。光熱費の削減も大きく期待できます。この度は窓リノベの補助金制度の活用もあり、約10年でもとがとれる計算です。特に寒冷地に住む私たちにとっては、光熱費の負担が減ることはうれしい限りです。この機会にご検討されてはいかがでしょうか？



郷ひろみのように若くありたい。と、思うのは私だけではなからうかと思えます。御年六七歳とは思えぬ若々しさ、身体の切れでございませぬ。「あく、ちちちち♪」と、切れのあるダンスでカッコ良く歌いたいものです。しかし、人間、歳をとるのは当たり前。重力には逆らえず、いつまでも若々しくとはいきませぬ。郷ひろみは並々ならぬ努力を重ねている賜物でしょう。ということとで、私はあるがままの自分と向き合いながら、郷ひろみに近づけるよう前進していく所存でございます。もちろん、自分だけあるがままに生きるわけにはいきませぬ。他人様にも、あるがままに生きることに応援していきける、寛容さを持ち合わせていきたいと思えます。難しいことですが・・・自分はさておき、他人様には厳しいものであります。しかし、あるがままに生きることも出来たら、少しは心穏やかに過ごせるかもしれないですね。





OK REFORM TSUSHIMA

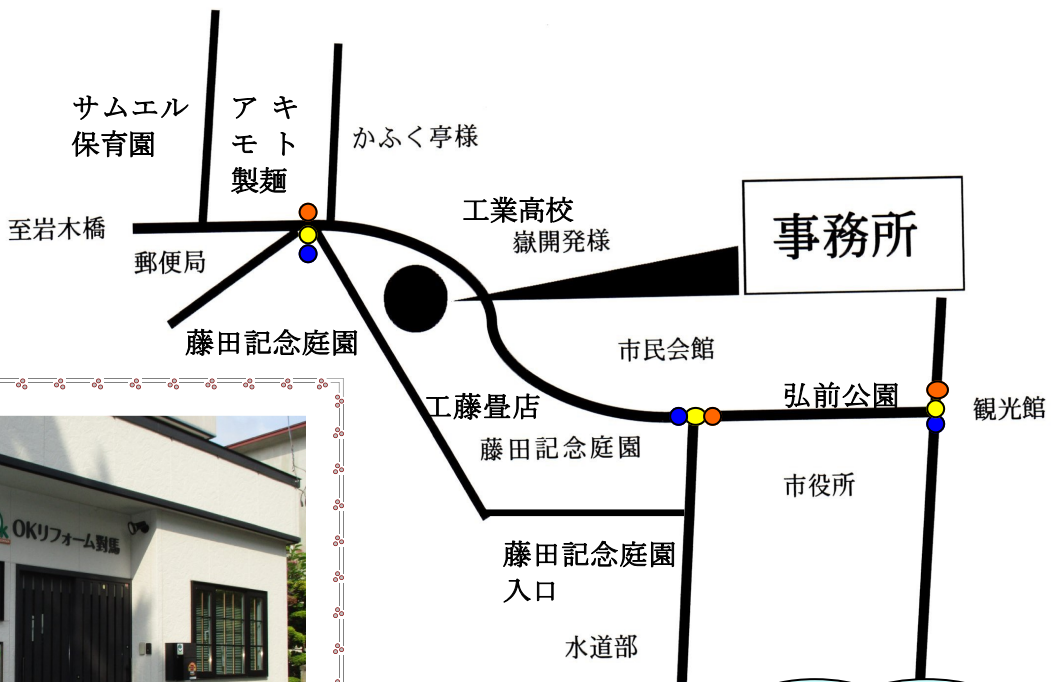
リフォームのことならおまかせください
迅速対応 見積り無料

何でも気軽にご相談ください

どんな小さな事でも、安心親切に対応させていただきます。



今月も読んでくれて
ありがとう。
来月も一生懸命作ります。
お楽しみに！



お気軽に遊びにいらしてください！



～お客様から感謝される企業を目指して！～

(株)OKリフォーム対馬

ホームページへ



〒036-8357 弘前市馬屋町25-10
(藤田記念庭園向い)

TEL 0172-88-8174
FAX 0172-88-8630

青森県知事許可(般-23)第200523号

携帯 090-5236-6011

OKリフォーム対馬

検索



mail@ok-manabu.com