



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



いちごでサラダを作りましょ

いちごが美味しい季節になりました。真っ赤なツヤツヤした宝石のようないちごが、店先にずらりと並んでいます。この時期にたくさんいただきたいですね。

いちごには1個あたりにレモン1個の約半分の量に相当するビタミンCが含まれています。ビタミンCは、皮膚や粘膜を強くするので免疫力がアップします。ポリフェノール一種のアントシアニンも含まれており、抗酸化作用によって細胞の酸化を防止してくれます。いちごは老化防止に向いているフルーツなんですね。

そんないちごはデザートで食べるだけではもったいないです。ぜひ普段の食事のメニューにも取り入れてみましょう。

新鮮ないちごは、前菜やサラダにぴったりです。ちょっとオシャレにモッツアレチーズと組み合わせてみましょう。さらに、生ハムをのせて、イタリアンパセリなどの緑の葉物を添えるととてもオ

シャレ。いちごの酸味と生ハムの塩味が絶妙によく合います。

いちごとアボカド、アスパラガスなどと合わせて、サラダにすると、彩りもきれいです。いちごをミキサーにかけて、オリーブオイル、バルサミコ酢とはちみつ、塩を少々入れたいちごドレッシングをかけるのもおすすめです。

そして、意外といちごに合うのがバルサミコ酢です。お酢をいちごに？と思うかもしれませんが、実はバルサミコ酢の原料はぶどうで、ぶどうの果汁を煮詰めて自然発酵させ、長時間熟成したものがバルサミコ酢になります。元はぶどうの果汁なので、相性がいいのも納得ですね。バルサミコ酢の酸味がいちごの甘さを引き立たせ、とても美味しくなります。モッツアレチーズや、アイスクリームを添えるのもおすすめです。

今が旬のいちご。サラダで食べて、元気に春を迎えたいですね。



旬の食材
菜の花
苦み成分には、血液の流水の改善や、体内の老廃物を排出してくれる効果がある。

- 三〇日 春分の日
- 二〇日 春の彼岸入り
- 一七日 春の彼岸明け
- 一四日 ホワイトデー
- 五日 啓蟄
- 三日 ひな祭り

わよい
三月い

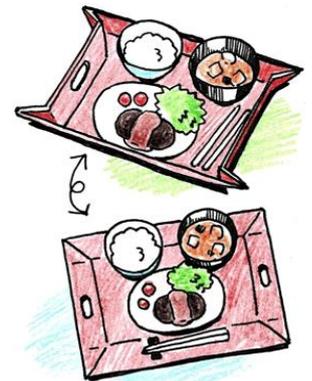
ご家庭でランチョンマットを使われていますか？実は、食卓を素敵に演出してくれる以外にも、テーブルの保護や、食器を滑りにくくする効果、食器の音やパンクすなどの掃除の軽減など、優れた役割を持っているんです。

【海外から日本の暮らしを豊かに】

ランチョンマットの中でも、EXELUX（エグゼラックス）の「フリーフォームトレー」はトレーにもなる機能を加えた画期的な製品で、「ランチョンマットにもなるトレー」など、いろいろな名前で販売されています。デザインは、画期的でスマートかつシンプルを追求した製品作りを行なっている、イギリスのトレードストック社によるものです。日本では、1982年創業の株式会社メテックスが、EXELUXというブランドの製品のひとつとして輸入販売を行なっています。時に、機能・品質・デザインに優れたヨーロッパの製品は、私たちに便利で快適な暮らしのヒントを与えてくれますよ。

【EXELUX「フリーフォームトレー」】

持ち上げるとトレーに変身し、手を離すと四隅が自然に開いてフラットになるのが特徴です。配膳と片付けがスムーズにでき、食事の際にはランチョンマットになります。色は豊富でリバーシブル、サイズは様々です。お勧めのサイズは、35×45cm（トレー時の内寸は24.5×34.5cm）。小さすぎず、便利なサイズです。表面は滑りにくい加工が施され安定感があります。食卓を華やかに、そして効率もアップしてくれますよ。



暮らしのエッセンス

昔、お年寄りが手のひらでくるみを動かしていた記憶がある方も多いのでは？実は健康にとってもいいんです。

◆手は第二の脳

手指には、脳と繋がっている神経がたくさんあり、手指を使うことによって脳が刺激されるので、よく「第二の脳」や「むきだしの脳」と言われます。「手触り」や「手探り」など、脳の中の感覚を察知する部分と繋がっているからこそ、手で感覚を読み取ることができるんですね。

◆くるみ回しがすごい

手のひらに殻付きのくるみを2つ置いて、片手でくるみをころころ回します。手のひらには多くのツボがあり、ツボを刺激することに

手のひらから健康に



よって脳の活性化に繋がります。認知症予防や集中力のアップに効果的です。その他、血流が刺激されるので、血行促進にもつながります。

◆リラックス効果も

くるみがぶつかる音が何ともいえず心地よく、リラックス効果があり、握力も高まります。くるみの形をした木彫りもありますが、本物の方がよりツボを刺激してくれます。テレビを見ながら、ちょっとした休憩に、スキマ時間を見つけて挑戦してみてください。

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

～ 胃食道逆流症 ～

胃食道逆流症（GERD）はよく見られる病気で、成人における発症率は、約10～20%と報告されています。

◆主な症状は？

胃食道逆流症の最も特徴的な症状は、胸焼けです。胃の内容物が食道を逆流して口腔内まで上がってくることがあります。逆流物がのどに達すると、のどの痛み、声の嘎れ、咳、のどの違和感などを引き起こすことも珍しくありません。まれなケースでは、胃の内容物が気管を通じて肺に入り込み、咳やヒューヒューという喘鳴（ぜんめい）といった呼吸器症状を生じることもあります。

◆何が原因？

- 体重の増加・高脂肪食の摂取・喫煙習慣
- カフェイン含有飲料や炭酸飲料の常用
- アルコールの摂取・特定の医薬品の服用



◆予防方法は？

症状を軽減するためには、以下のような対策が効果的です。

- 就寝時には、ベッドの頭側を少し高くして寝る姿勢を工夫する
- 症状を悪化させたり、胃酸分泌を促進したりする薬剤や食品を避ける
- 就寝前3時間以内の食事を控える
- 適正体重の維持に努める
- 禁煙

これらの生活習慣の調整により、多くの場合、症状の改善が期待できます。

症状がひどい場合や、長期間症状が続く場合は、病院を受診し専門医へ相談しましょう。

まちがいさがし答え：①雲の数が違う②左側にある松の幹の太さが違う③置き石の位置が違う
④ウサギさんが持っているパチの向きが違う⑤右下の花の数が違う

ジンジャーソイラテ

あなたとこんすてきにごはん

材 料 (2人分)

①	・しょうが スライス2枚	・豆乳ホイップ 50cc
	・水 200cc	・豆乳 250cc
	・紅茶 ティーバッグ1つ	②
		・黒みつ 大1/2
		・きな粉 適量



豆乳ホイップを泡立てる。鍋に①を入れて火にかけて濃いめに煮出す。



しょうがとティーバッグを取り出したら豆乳を加え、沸騰直前まで温める。



カップに注ぎ①のホイップを乗せ、②をトッピングしてできあがり。

Health Point

しょうがを加えることにより血行促進。さらに豆乳に含まれるオリゴ糖は腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境の改善に繋がります。

今どきリフォーム事情

～ファミリークローゼット～

洗濯物を畳むことも、各部屋に持って行くことも、面倒な家事のひとつですね。家族の服を一か所にまとめて、家事を少し楽にしませんか。

◆服は掛ける収納で

以前は結婚する時に婚礼ダンスを持ち込み、服はダンスに収納することが一般的でしたが、掛けられる服の量が少なく、引き出しも重い場合があります。最近はクローゼットにハンガーで掛けたり、掛けられない畳む服はプラスチックの収納ケースにしまったりすることが一般的になっています。思い切って、ダンスをクローゼットに変えれば、畳む必要が少なくなるので、家事が楽になります。

◆一か所にまとめる

服の収納場所が各部屋に分かれていると、移動が多くなり家事の手間が増えます。一か所にまとめられると効率的です。洗濯物を干す場所の近くにファミリークローゼットを作れ

ば、動線が短くなります。一か所にまとめられるスペースがない場合、使っていない部屋があれば、思い切ってクローゼットにリフォームすることもできます。そこまでは…と思われる場合は、簡易式のハンガーパイプを都合の良い場所に設置して空間を作ることができます。



◆洗面所周りを工夫する

乾燥機を設置している場合は、洗面所周りにファミリークローゼットを設置すれば、洗濯に関することが一か所になるので、楽になります。

気になる **現場**
リフォーム

こちらの現場は平屋の丸ごとリフォームを行いました現場です！以前の間取りは和室や廊下があり、キッチンも壁に向かって設置されており、閉塞感がありました。また、断熱材も不足し寒い家でした。リフォームを行ったことで、キッチンからリビングが見渡せる開放的な空間となりました！また、断熱効果を高めたことでぽかぽか温かい家に変身しました！インテリアにも凝っており素敵な空間となりました！バリアフリーとなり、家族の一員のワンちゃんも大喜びですね！



ミラノ・コルティナオリンピックでは、日本勢も大活躍、感動を与えてくれました。どれだけ努力を重ねてきたのだらうと、感動を頂き思いを馳せているところですよ。また、彼らのエネルギーにあやかり、自らも強くありたいと、鼓舞しているところです。年齢を重ねることで衰えていくことはあらがえませんが、やはり、心も身体も健康であり続けるための努力は怠りたくないと思っております。心にも栄養を、身体にも栄養を、意識して、「働いて働いて・・・」という高市首相の言葉もありましたが、上手に休息を取り、強い自分でありたいと考えている今日この頃です。今年もこの大雪に心も身体も潰されそうなどころですが、困っている方々の力になれるよう頑張ります。





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

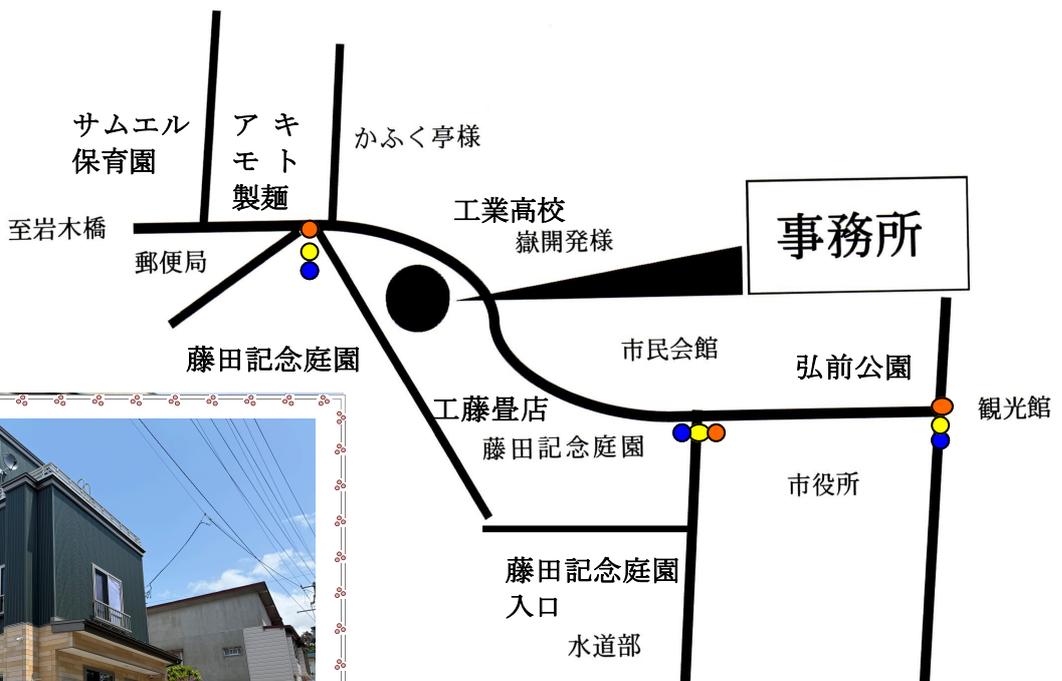
何でも気軽にご相談ください

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。



リフォーム
まなぶ

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リフォーム對馬

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-3)第200523号

携帯 090-5236-6011

OKリフォーム對馬

検索



mail@ok-manabu.com