



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



海からの贈り物

愛媛県の南部に位置する宇和島。大海原に続く宇和海を望む風光明媚な海岸は、入り組んだリアス式海岸になっており、真珠の養殖が盛んに行われています。

ここ宇和島は、真珠の生産量日本一を誇ります。「月のしずく」「人魚の涙」ともいわれる真珠は、白いミルクのような柔らかな光沢と気品あふれる輝きを放ち、年齢を問わず、人々に愛されています。

真珠は貝の中に異物が入ることによって、それを真珠質という貝殻の成分で包み込んで、ひとつぶの真珠が形成されます。異物を入れる「格入れ」は、一つひとつ人の手で入れられ、少し休ませた後、穏やかな海の中で育てられます。きれいな真珠になるまでに1年～3年もの月日がかかります。見事な輝きの陰には、作る人のとてつもない努力があるのですね。

真珠といえばアコヤ貝が有名ですが、その他に真珠質の成分をもつ貝は、白蝶貝、黒蝶貝、マベ貝などがあります。白蝶真珠はほとんどが南の温かい海で育つので、南洋真珠ともいわれます。粒も大きく、銀白色のシルバーリップと黄色のゴールドリップに分けられます。黒蝶真珠はブラックやグリーンなど、深みのある色で落ち着きのある光沢。一粒でカジュアルにつけるのもおすすめです。マベ貝から作られるマベパールは、半円型の真珠で、イヤリングなどによく使われます。

何年もかけて輝く宝石になる真珠は、邪気をはらい、強い守護力を持つといわれています。母から子へ、時代を越えて受け継がれる海からの贈り物。真珠のように、人生が輝きますように。





蒸し暑い日が続き、こまめに水分をとる機会が多くなりました。近年は環境問題に配慮し、マイボトルを持ち歩く方も多くなっています。そこで今回は、タケヤフラスクのステンレスボトルをご紹介します。

【世界中で愛される水筒】

タケヤフラスクはカリフォルニアで生まれたフィットネスブランド。機能性が高く、環境汚染をなくすために長く使えることに重点を置いた水筒が有名です。スポーツを愛し、環境を意識する方から高い評価を受けています。

【たくさんの実用性と「最高のフタ」】

ACTIVE LINEシリーズは、色と容量のラインナップが豊富です。真空断熱ステンレス構造で、保冷力が高いのが魅力。また、最大の特徴がフタにあります。2つのシリコンパッキンにより漏れを防ぐ2重構造で、氷が入れやすく、洗いやすいワイドな口径になっています。さらに、飲み口が一体化してワン

タッチで開けられ、フタをロックすることが出来るので動きながらの給水にも便利です。フタに持ち手がついているのも優れものです。



【長く使い続けるために】

長く使えるように、表面の塗装がパウダーコーティングとなっているため、傷が付きにくく滑りにくくなっています。パッキンはもちろん、フタユニットも交換可能です。シリーズが様々あり、ビジネスやカジュアルにも使えますよ。この夏は、長く使い続けられる最高の相棒を見つけてみませんか？

暮らしのエッセンス

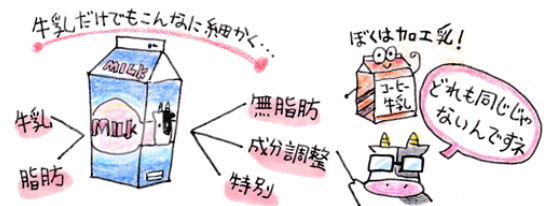
スーパーに行くと、色々な種類の牛乳が並んでいます。それぞれの違いは何でしょう？

◆本当の牛乳はどれ？

一般的に、スーパーの牛乳コーナーで販売されている飲み物は大きく分けて、牛乳、加工乳、乳飲料の3種類に分類されます。

- **牛乳**…100%の生乳を加熱処理して販売されているものです。牛乳に含まれるたんぱく質、炭水化物、ミネラル、ビタミン類など脂肪分以外の成分、無脂乳固形分を8%以上含んでいることが条件です。
- **加工乳**…牛乳に他の乳製品を加えたもの。
- **乳飲料**…乳製品以外のものを加えたもの。コーヒー牛乳などは加工乳になります。

牛乳の見分け方



◆牛乳の種類

牛乳の種類だけでも細かく分かれており、牛乳、成分調整牛乳、低脂肪牛乳、無脂肪牛乳、特別牛乳の5種類あります。

- **成分調整牛乳**…水分、乳脂肪分、無脂乳固形分などの成分を一部取り除いたもの。
- **低脂肪牛乳**…生乳から乳脂肪分を調整して低脂肪にしたもの。
- **無脂肪牛乳**…低脂肪よりさらに脂肪を取り除いたもの。
- **特別牛乳**…特別に許可を受けた施設（牧場）で作られた一般の牛乳より濃厚なもの。自分の体に合った牛乳を選びましょう。

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

～ 脱水症 ～

夏に起こりやすい脱水症。実は季節に関係なく、体調不良時やスポーツ時にも起こる症状です。

◆脱水症とは？

体内の水分と電解質（※）が失われることによって起こります。めまいや立ちくらみなどの軽い症状から、頭痛や嘔吐などを引き起こすこともあります。重症の場合は、意識をなくす可能性もあるため早めの予防が大切です。（※水に溶解すると電気を通す物質。主にナトリウムやカリウムなど。）

◆脱水症のセルフチェック方法

以下の症状がある場合は脱水症かもしれません。「親指の爪を押し白くなった色がピンク色に戻るまで3秒以上かかる」「手の甲を引っ張って山になった形が戻らない」「手が冷たい」「ベロが乾く」「尿の回数

が少ない」脱水症かもしれないと思ったら、早めに水分と経口補水液を摂りましょう。

体内の水分正常値(体重による割合)

子ども 70% 成人 60% 高齢者 50%



◆脱水症予防には経口補水液

経口補水液とは、体の水分組成とほぼ同じに作られている飲み物です。塩分と糖分のバランスがよいため、一般的なスポーツドリンクより吸収率が高くなります。また、経口補水液はスポーツドリンクと比べて電解質の濃度が高く、糖分の濃度は低いため、糖尿病予備軍の方などあまり糖分を取りたくないという方へおすすめです。500mlに含まれる糖質の量はスポーツドリンク約30g、経口補水液約12.5gとなっています。予防のためにも、経口補水液をストックしておきましょう。

まちがいさがし答え：①カタツムリさんの頭の向きが違う②右下の花の位置が違う③傘の持ち手の長さが違う④籠の中のとてると坊主の表情が違う⑤ロボットさんが着ているカッパのボタンの数が違う

ズッキーニ しゅうまい

材 料 (2人分)

・ズッキーニ	大一本	①	・酒	大1
・豚ひき肉	200g		・オイスターソース	小1
・玉ねぎ	1/3コ		・片栗粉	小1
・コーン	少々		・こしょう	少々
・塩	小1/3			



あなたとこんすてきにごはん



ズッキーニはタテにスライサーでスライス。玉ねぎはみじん切りする。



豚肉に塩を加えてよくこねたら、①の玉ねぎと①、コーンを加えてよく混ぜ合わせる。



ズッキーニで②のタネをくるくる巻いて、蒸し器で15分ほど蒸したらできあがり。

Health Point

- ・ズッキーニはナトリウムを排出してくれるカリウムが
- ・果物並に豊富です。水分摂取の増える季節は特に、
- ・むくみ対策に取り入れたい食材です。

今どきリフォーム事情

～ 水回りの床を張り替える～

水回りの床を改めて見直してみてください。意外と汚れていたり、湿気を含んでふくれたり、めくれたりしていませんか？

◆キッチン・洗面所・トイレの床

水回りの床を見直してみませんか？ 見慣れていると気付かませんが、床は築年数が経つと、どんどん問題が出てきます。特に木製のフローリングだと、黒ずんできています。家全体の床を張り替えるのは大掛かりな工事になりますが、まずは、水回りだけ見直してみてもいいかもしれませんか？

◆素材を考える

水回りの床は、木製のフローリングにすると傷みやすくなります。「クッションフロア」か、「フロアタイル」がおすすめです。クッションフロアは名前の通りクッション性があり、足で踏んだ時に少しフワッとしているので、歩きやすいです。その分、表面は少

し柔らかいので、洗濯機などを置いている場所は、へこんでしまう場合があります。フロアタイルは、店舗の床にも使われる素材で、硬いのが特徴です。ただ、床に直接接着するので、将来張り替える場合には、工事に手間がかかるかもしれません。

◆明るい色にする

水回りは、間取りの関係で家の中で日ざしが届かない場所にありがちです。床の色を今よりも少し明るい色にすると、部屋が明るくなり、水回りの印象が変わります。



気になる 現場

リフォーム



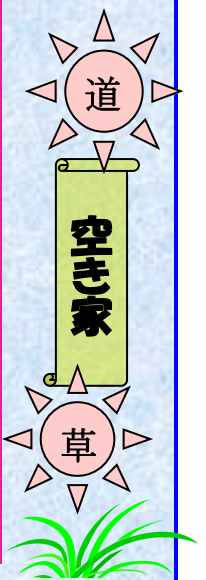
春は旅立ちの季節です！新しくなったお風呂で、洗面所で、身を清め旅立つ。ドラマのような光景を見ることが出来ました！若者は成長を諦めません。おばあちゃんとかわいがった孫とのお別れです。おばあちゃんは「孫が新しいお風呂に入って、見送ることが出来る」と、涙を流されました。我が家が恋しくあつという間に帰ってくるかもしれませんね。大きく成長される瞬間をリフォーム工事で祝福することが出来ました！



何ということでしょう～♪

「キッチンセットの交換を伴う対面化改修」という項目を始めとして食洗器等、こどもエコ住まい支援事業の補助金の活用も取り入れながら、リフォームをすることが出来ました！素敵ですね！

近頃は何処もかしこも空き家があります。人口減少に入った日本となり仕方のないことなのかもしれません。しかし、空き家は防犯上も良くありませんし、町の景観も悪くなります。また、建物の倒壊の危険性もあり、管理することは重要となります。建物が老朽化する前に、売却や更地にする等の対策を考えていきたいものです。やはり、早め早めの対策が重要となります。どうしたらよいのかわからない等で、先延ばしにすることで、結局、維持することが困難となり処分することも難しくなってしまうます。空き家バンクの登録や、空き家解体の補助金の活用等、行政や不動産業との連携も大切になります。また、生活を送るのに便利な物件は売却しやすい利点があります。ご心配なことがありますら、いつでもご相談お待ち申し上げます。暑さに負けなさいようお体ご自愛下さいませ。特に高齢となると暑さも感じにくくなります。くれぐれも熱中症に気をつけてくださいませ。





OK REFORM TSUSHIMA

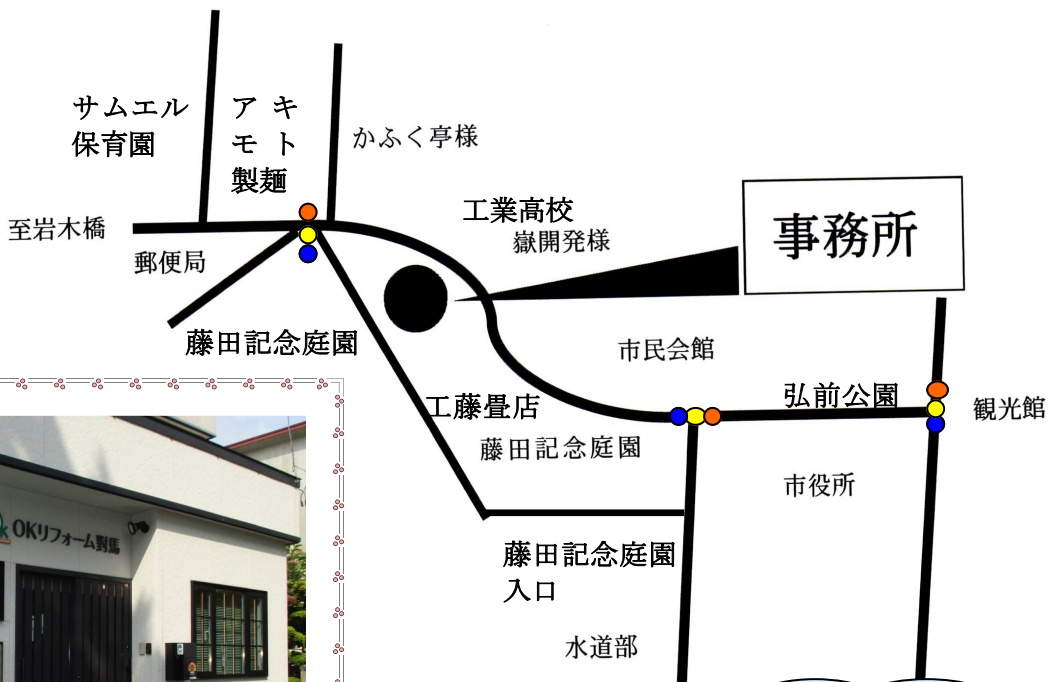
リフォームのことならおまかせください
迅速対応 見積り無料

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-23)第200523号

携帯 090-5236-6011

OKリフォーム對馬

検索



mail@ok-manabu.com