



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



メープルシロップで幸せ+

カナダのお土産に、カエデの形の瓶に入ったメープルシロップをいただきました。琥珀色の透き通ったシロップは、かすかなバニラの香りで、パンケーキにかけると、甘くて幸せな気分になります。

メープルシロップは世界生産量の7割以上がカナダで生産されており、カナダの国旗のシンボルにもなっています。カナダのケベック州では、2月から4月の間にサトウカエデ（メープル）の木から樹液を採取します。冬の寒さに耐えてやっと雪解けを迎える頃、サトウカエデの木はサササの甘い樹液を出します。それを高温で煮詰めて、ろ過したものがメープルシロップになります。

品質も4種類に分かれており、きれいな金色に近い色は「ゴールデン」。琥珀色は「アンバー」。少し濃い茶色のものは「ダーク」。さらに最も濃い琥珀色で濃厚なのが「ベリーダーク」。それぞれ味やコクが違います。お土産や市販に売

られているのはほとんどがアンバーで、くせのないスッキリした甘みが特徴です。

メープルシロップは甘みだけではなく、栄養の面でもとても画期的で、カリウムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。特に血圧を下げたり、筋肉の維持に効果的なカリウムは、はちみつの3倍以上も含まれています。その他ポリフェノールも多く含まれているので、アンチエイジングになります。はちみつに比べてカロリーが少ないのも嬉しいですね。甘味料の入っていない100パーセント自然なものを選びましょう。

パンケーキやワッフルにかけるのはもちろん、肉料理と相性がいいので、ソースに足して入れるとコクが出ます。果物やヨーグルトにかけても美味しそう。いつもの朝食が素敵な時間に。カナダの大自然を思い浮かべながら、幸せな時間をお楽しみください。



ときめきMarché 〜マルシェ〜

レコルト 自動調理ポット

近年、切った具材を入れてスイッチを押すだけで料理が完成する自動調理器に注目が集まっています。途中で火加減や、中の様子を見る手間がない夢のような調理器です。初めての方は、まずは手軽にスープ等が作れる自動調理ポットを試してみま

【おしゃれで使いやすいレコルト家電】

レコルト (récolte) は、2009年に日本のウィナース株式会社が立ち上げたキッチン家電ブランドです。レコルトとは、フランス語で「収穫」を意味し、「日常の暮らしを少し豊かにしたい」という思いが込められています。製品を国内で開発し、日本のキッチンにマッチするカラーやサイズ感と、無駄を省いたシンプルな操作性で、家電が苦手な方でも安心して使えます。

特に、少人数世帯に適したアイテムに特化し、手軽に生活に取り入れられるリーズナブルな価格も大きな魅力の一つです。



【自動調理ポットでスープ作りが簡単に】

直径約12cmのポット型の調理器で、スープ、おかゆ、ソース、豆乳、スムージー等を作る機能を持ち、調理後に75℃前後で20分程の保温が可能です。底の4枚刃で自動的に材料を細かく刻み、ヒーターで加熱、カップ内で攪拌をするため、その間はほったらかしておくだけ。おかゆやポタージュスープなら30分で完成、大豆から豆乳・おからも作れます。離乳食や介護食といった柔らかい調理が得意な調理器です。容量は約600mlとたっぷりで、スープなら2~4人分作れます。本体内側はセラミックコーティングでお手入れ簡単。レシピブック付きなので、初心者でも簡単に美味しい料理ができますよ。

暮らしのエッセンス

お家に帰ったらほっと一息。リラックスタイムはお気に入りのルームウェアがあると元氣になれますね。

◆パジャマとの違いは？

パジャマは眠る時に着るものです。それに対してルームウェアは、昼間、家の中で過ごす時に家事なども楽にこなせてゆったりと着れるものになります。お部屋の中でも着やすい服でおしゃれに過ごしたいですね。

◆リラックスできる着心地

ルームウェアは何といっても着心地のいいものが一番です。ゆったりしていて締め付けがないものや、肌触りのよい柔らかな生地、冬は温かさを逃がさない工夫のあるもの、伸縮性のあるものなどがおすすめです。

ルームウェアを楽しもう



◆着心地がよい生地は？

フリースは軽くて温かいので動きやすいです。裏起毛のトレーナーはフワフワで着心地バツグン。ワッフル生地はお菓子のワッフルのように生地の表面にマス目があり、凹凸になっていて空気が溜まるので、保温性に優れています。シルクはさらさらとした肌触りで高級感があり、着ていると気分が弾みます。

◆どんなデザインがお好み？

足首がリブ編みのパンツは熱がこもって逃げません。ワイドパンツなら、さらっと着こなせ、ゆったりなワンピースもおすすめです。

あたまストリツチ

●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

せんいきんつうしょう

～ 線維筋痛症 ～

謎の慢性的な痛みで苦しんでいる方は、線維筋痛症かもしれません。約200万人の方が日本では患っているといわれています。

◆線維筋痛症とは？

全身の筋・骨格系を中心に疼痛を主症状として、うつ状態や不眠・疲労感に加え、過敏性大腸症候群や膀胱炎様など、様々な症状が出る病気です。中高年の女性に多く見られます。

◆主な症状は？

全身に慢性的な痛みが生じます。それに加え体のこわばり、強い疲労感、睡眠の問題、気分の落ち込み、頭痛、腸の過敏症状、微熱、目の乾きなどを伴うことがあります。診断は特定の圧痛点の反応で行われますが、異常が見つからないことも多いようです。症状が膠原病やリウマチなど他の疾患と類



似しているため、正確な鑑別診断が重要です。発症の原因や症状を悪化させる要因は個人差が大きく、過度の仕事、神経質な性格、完璧主義など、身体的・精神的ストレスが関連していることもあります。検査で異常が見つからないため理解されにくく、心理的な苦痛を抱えることが多く、複数の病院を転々とするケースも少なくありません。謎の痛みが続く時は、リウマチ科、ペインクリニックなどの専門医に相談することをお勧めします。適切な診断と早期治療により、社会復帰も可能な病気です。現段階では、命に関わる病ではなく、骨や関節の変形も起こらないとされています。

まちがいさがし答え：①右の木の高さが違う②フランスパンのかじり具合が違う③瓶の数が違う
④クマさんのマフラーの端っこのボンボンがない⑤ランチボックスのフォークがない

おろしれんこんの 明石焼き風

材 料 (2人分)

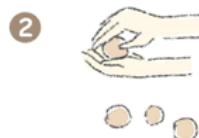
①	・れんこん	300g	②	・だし汁	2カップ
	・鶏ひき肉	150g		・酒	小1/2
	・片栗粉	小1		・塩	小1/3
	・塩	ひとつまみ		・しょうゆ	小1/2
				・長ネギ	お好みの量
				・揚げ油	適量



あなたと二人すてきにごはん



れんこんは皮をむき、すりおろしてザルにあける。手でやさしく押して軽く水気を切る。長ネギは千切りに。



ボウルで①を粘りが出るまでこねて、食べやすい大きさのだんご状に丸める。



170℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。器に盛り、長ネギを散らす。②を温め、熱々を注いでできあがり。

Health Point

れんこんのカリウムは余分な塩分を排出し、高血圧予防に。粘りの成分は胃の粘膜を保護し、胃炎や胃潰瘍の予防の効果が期待できます。

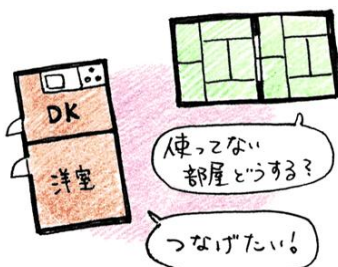
今どきリフォーム事情

～ 思い切って間取りを変える ～

この30年で、ライフスタイルは大きく変化しました。時代とともに使いやすい間取りも変化しています。

◆ライフスタイルの変化と間取り

昔は3世代以上が同居する家庭が多く、和室をはじめ仕切られた間取りが一般的でした。しかし今は、家族の形や人数、働き方など、家を建てた時と比べると、様々なことが変化したのではないのでしょうか？寝具も布団からベッドやマットレスに代わってきていますし、部屋干しや乾燥機を使う家庭も増えています。今のライフスタイルに合わせて、間取りも見直してみましょう。家の中で、使われていない部屋、無駄になっているスペースはありませんか？間取りは家族の暮らし方に合わせて変えていきましょう。



◆和室の続き間

昔の間取りで多かったのが、和室の続き間です。家での行事ごとも多く、広い和室が必要でしたが、最近はあまり使われなくなりました。思い切って部屋を仕切って、別々の部屋にすると使いやすくなります。

◆2階の子供部屋

子供が巣立った後に、使っていた家具や物をそのまま残している部屋はありませんか？それを処分して、書斎や趣味の部屋、洗濯物を干す部屋などに変えてはいかがでしょうか？

◆仕切られたLDK

今は、リビングダイニングが続いている間取りが一般的です。以前の仕切ることでの孤立感より、一体感を出す方が、キッチンも明るくなり楽しく過ごせます。

気になる現場 リフォーム



施工中



上部の現場はカーポートを設置しました！雪や雨から車を守り、自宅玄関から濡れることなく、出入りが出来るようになりました！＼(^o^)／



施工前



施工後

下記の現場は、和式トイレから洋式トイレにリフォームしました！手すりの設置も行い、足腰が弱くなくても、安全に無理なく排泄が出来るようになりました！



施工前



施工後

右記の現場は玄関に風除室を設けました。3枚スライドドアで開口部が広くなるので、大きな荷物の搬入や車椅子での移動も可能です。厳しい冬ですが、風除室があることで大切な玄関を守ることが出来ます！＼(^o^)／

新しい大河ドラマが始まりましたね。大河ドラマは、最近、私は毎回欠かさず見るようにしています。今回はあの豊臣秀吉ではなく、秀吉の弟の豊臣秀長の目線で戦国時代を描くドラマになるということです。秀吉は、兄、秀吉を献身的にサポートし、秀長がいなければ秀吉は天下をとれなかった。と、言われている人物です。毎回、次回が楽しみにするような演出で、わくわく感でいっぱい입니다。豊臣秀吉は戦国武将のひとりです。大河ドラマには学ぶことも多いので勉強させていただきたいと思っています。さて、まだまだ厳しい寒さが続いております。凍結には十分気をつけたいものです。くれぐれも凍結による転倒には気をつけたいですね。当社はバリアフリー工事を得意としておりますので、手すりが不足している箇所、滑りやすい等の危険な箇所がある時はご相談お待ちしております。



道

豊臣兄弟

草



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-3）第200523号

携帯 090-5236-6011

OKリフォーム対馬

検索



mail@ok-manabu.com