

# こんにちは 田島建設です!

5

## 山へ行こう!

爽やかな風と陽射しに誘われて、お天気のいい日はどこか近くの山へ、ハイキングに出かけたくなりますね。自然の中を楽しみながら気軽に行けるハイキング。トレーニングのつもりで出かけてみるのもいいですね。

都心から短時間で自然が楽しめる場所といえば、やはり高尾山ですね。新宿駅から京王線、京王高尾線で高尾山口駅まで約1時間という便利さが人気を呼び、世界一登山客が多い山として有名です。標高599メートルでそれほど高くなく、麓から途中まではリフトかケーブルカーで行けるので、気軽な山歩きに最適です。初心者でも安心して歩けるコースや、鳥の鳴き声などを聞きながら自然を楽しむコースなど、9種類ものコースがあり、それぞれ体力に応じて選べます。山頂からは房総半島や江の島、遠くに富士山など、絶景

が広がり、お天気のいい日は爽快な気分になります。

五山の送り火で「大」の字が灯る京都の大文字山も、ハイキングにはおすすめです。銀閣寺横の登山道を歩いていくと、40分ほどで大文字の火床に着きます。ここは大の字の「一」と「人」が交わる場所です。真夏の夜に浮き上がる「大」の字の中心に立つ体験は、とても貴重で感動します。ここからの眺めも素晴らしく、京都市内が一望できます。山頂へはさらに20分ほどかかりますが、道が険しくなるので、初心者の方は、火床までも充分登山気分を味わえます。

楽しいハイキングですが、もしもの時のために、雨合羽や水分、食料を多めに持って行きましょう。重ね着できる上着も便利です。気分転換に美味しい空気を吸いに、山へ出かけてみませんか?

旬の食材  
アスパラガス  
カロリーが低い  
ため、ダイエットに最適。  
デトックスやむくみ  
解消などの効果もある。

二〇日 小満

二二日 母の日

六日 振替休日

五日 こどもの日  
端午の節句・立夏

四日 みどりの日  
春の土用明け

三日 憲法記念日

一日 八十八夜

大  
き  
な  
音

## 豚レバーの にんにくしょうゆ唐揚げ

あなたとこんすてきにごはん

材 料 (2人分)			
・豚レバー	200g	・オイスターソース	小2
・小麦粉、片栗粉	適量(半量ずつ)	・みりん	小2
・揚げ油	適量	・酒	小2
		・塩	ひとつまみ
		・しょうが(チューブ)	1.5cm
		・にんにく(チューブ)	1.5cm



- ① 豚レバーは流水で洗いきれよく水気を拭く。
- ② ボウルでレバーに①を揉み込み、冷蔵庫で30分ほど置く。
- ③ 小麦粉と片栗粉を混ぜたら②のレバーにまんべんなく付け、揚げ油で揚げたらできあがり。

### Health Point

豚レバーに含まれるヘム鉄と呼ばれる鉄分は、植物性の非ヘム鉄に比べ5~10倍の高い吸収力。さらに、葉酸とビタミンB12は鉄分と協調して赤血球を作り出す「増血のビタミン」と呼ばれます。

## 今どきリフォーム事情

～ 寝室を快適にする～

一日のうち、睡眠時間は三分の一を占めますが、効果的な睡眠を取れていないと、残りの時間の活動に大きく影響します。そのため寝室を快適な空間にしておく必要があります。

### ■寝室を快適に

家具の配置を考えて、万が一の地震などの時にも安全な空間にしましょう。また、ワークスペースと分けることで、寝るための空間にして、睡眠に集中できるようになります。余計な物は置かず、シンプルに整え、掃除が行き届きやすいようにすることも大切です。

### ■エアコンの位置

エアコンの風が、体に直接当たらない位置にベッドを配置しましょう。風が直接当たると、なかなか寝付けなかったり、喉が乾燥したりします。また、エアコンが頭上にあると、音が近くて気になったり、風が当たりすぎたりするので、ベッドとエアコンの配置は考えましょう。

### ■照明

ダウンライトを寝室に設置する場合は、位置に注意が必要です。ダウンライトの光源は直接目に入ると非常に眩しいです。また、周囲に反射した光を眩しく感じることもあります。横になった時を考えて設置しましょう。

### ■カーテン

朝起きた時に、外の光を感じたい場合は、遮光の程度が高くないカーテンがおすすめです。逆に夏場など、明るさを感じずゆっくり寝たい場合は、遮光カーテンにしましょう。カーテンを見直すだけでも、快適な睡眠につながります。



株式会社 **田島建設** フリーダイヤル 0120-151-224

〒121-0807 東京都足立区伊興本町2-11-11 ホームページ <https://tk4020.com>

営業時間 AM9:00~PM6:00 定休日 日曜日・祝日



# ときめきMarché ～マルシェ～

栗原はるみ  
丸まな板

お料理をする際、何気なく使っている長方形の「まな板」。今回ご紹介するのは、なんとシリーズ累計34万枚（2012年からの集計）も突破したとされる、丸まな板です。なぜ人気なのでしょう？

## 【料理家が憧れた丸まな板】

料理本では発行部数3100万部を超える記録をもち、NHKでは1990年から『きょうの料理』で講師を務めている、料理家・栗原はるみさん。そんな栗原さんが、中華料理で使う丸いまな板に憧れたことがきっかけで商品化されたのが、「丸まな板」です。定番はプラスチック製のもので、複数の食材を切る際、切った食材を乗せたまま回すことで、別の場所で次の食材を切ることができるので、大変便利です。また、形が丸いため、奥行きがあり、食材が飛び散りにくいです。表面には、ほんのわずかに凹凸があるので、滑りやすい食材もしっかり包丁で切ることができ、水はけや湯きが良くなっています。

## 【長く使い続けるために】

まな板は、衛生面も気になる場所。抗菌剤を表面加工しただけのものとは違い、素材自体に練りこんでいるため包丁傷がついても、傷の内側までしっかりと抗菌効果が発揮されます。サイズは大・中・小があり、定番カラーは、ネイビーとマスタードの2色で、どちらも裏面がホワイトのバイカラー。他に四万十のひのきを使用した木製の丸まな板もあります。

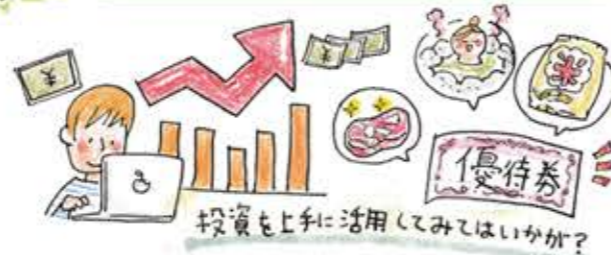
この便利さを、ぜひ体験してみてください。



# 暮らしのエッセンス

## 賢くお金を増やそう

大切なお家の財産。少しでも増えたらいいですね。賢く増やすにはどうしたらよいのでしょうか？



### ◆お金は分散して増やそう

ひと昔前までは、お金は銀行の定期預金に入れておけば安心という時代でしたが、今は低金利の時代。銀行に預けるだけではお金は増えません。投資で少しずつ増やしましょう。ただし投資は状況によって変動があるので、定期預金と分散させると安心です。

### ◆新NISA（ニーサ）がおすすめ

今、テレビなどで盛んに宣伝されている新NISAがお得です。今まで株式や投資信託で得た利益には税金が20%かかっていましたが、NISAの口座を利用して得た利益には税金がかからなくなり

ました。非課税保有期間も無期限になり、気軽に投資がしやすくなりました。この機会に調べて始めてみては？

### ◆株主優待を上手に使おう

大手デパートや商業施設などの株を買っておくと割引などの優待があるので、とてもお得です。食料品メーカーは、お米やお肉、レジャーランドは一日入園チケットが届いたり。上手に利用すると、とてもお得です。株式投資は元本が保証されていないので、情勢をよく見極めて変動を観察しましょう。

# あたまストリッチ

## ●まちがいさがし●

右の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められるかな？



答えはページ下にあるよ！

# Healthy de Happy

## ～フレイル～

フレイルとは虚弱という意味で、健康と要介護の間の状態です。50～60代の人にとって、フレイル予防は健康寿命を長くするために大切です。



### ◆フレイルとは？

フレイルは大きく3つに分類されます。身体的フレイル…加齢によって筋力が衰え、立ったり歩いたりするのがつらい状態。精神・心理的フレイル…定年退職やパートナーとの死別などで、うつ傾向になること。社会的フレイル…一人暮らしなどで社会とのつながりが薄くなり、経済的に困っていたり、孤独感が深まるような状態のこと。この3つのフレイルはそれぞれ関係しており、どのフレイルから老いが進むかは、人によります。ひとつのフレイルが始まるとドミノ倒しのように老化が進むため、予防を行いましょう。

### ◆フレイルを予防するには？

「栄養」「運動」「社会参加」が重要です。栄養はタンパク質を中心にビタミン、ミネラルを含む栄養バランスの取れた食事を摂りましょう。女性の場合、骨粗しょう症にならないために、カルシウムとビタミンDも積極的に摂ってください。筋肉を保つために適度な運動を行いましょう。友人とおしゃべりしながら歩くなど、少しきついと感じる程度の強さが必要です。社会とつながり続けるために、友人や家族との交流を保ち、イベントやクラブなどに参加することもおすすめです。健康かつ元気に年を重ねていきましょう。

# お取り寄せ倶楽部

日本最古の教会、大浦天主堂を始め、異国情緒あふれる建造物を有する長崎県。その長崎県には、古くから伝わる郷土料理を現代風にアレンジしたご当地グルメが存在します。

長崎一番の『ハトシロール』は、長崎産アジのすり身を主原料に国産の牛・豚ミンチ、玉ねぎを加えた具を、厳選した食パンで巻き、菜種油でカラッと揚げた一品です。元々ハトシとは中国から長崎に伝わった、エビのすり身を食パンで挟んで油で揚げた料理。

## ハトシロール ～長崎県～



それをフードコート等でおしゃれに食べられるようロール状に開発されたのが、このハトシロールです。外はサクッと中はふわっとした食感が特徴。噛むほどに魚と油の旨味が口に広がります。

お問合せ・・・長崎一番オンラインストア  
電話番号・・・0120-24-1650  
ハトシロール詰合せ 2,700円(税込)

まちがいさがし答え：①左上のカモメの数が違う②雲の大きさが違う③船の窓枠の数が違う④船底の色が濃い部分の高さが違う⑤右はじの魚の向きが違う