

# こんにちは 田島建設です!

# 8

## 真夏の夜はモクテルで乾杯 ※ノンアルコールカクテル

今、人気のモクテル。お家時間を楽しむ夜にぴったりです。「モクテル?」聞き慣れない言葉ですね。何やら美味しそうな予感…。真相を探ってみましょう。

モクテルとは「見せかけの」「似せた」という意味のmock(モック)とカクテルを組み合わせた造語で、ノンアルコールカクテルの新しい呼び方です。ノンアルコールのカクテルっていわゆるジュースでしょう? と思ってしまうのですが、このモクテル、とても奥が深いのです。

モクテルは、去年、ロンドンで大流行し、日本でもモクテル専門のお店ができるなど、少しずつ人気になってきています。2種類以上の飲み物を合わせるだけでも完成ですが、それにノンアルコールのリキュールやシロップを合わせると、より本格的なモクテルになります。

真夏の夜に飲みたくなるのが「モヒート」。氷を入れたグラスにライムジュース30mLときび砂糖15g、ミントをたっぷり入れて、ジンジャーエールを150mL注ぎます。最後にミントを飾ってできあがり。ミントのスーッとした香りが広がって、何ともいえない爽快感です。

女性に人気の「シャーリーテンプル」は、ジンジャーエール130mL、グレナデンシロップ20mLを氷を入れたグラスに注いで、レモンを少し絞ります。「シンデレラ」は、オレンジ、レモン、パイナップルそれぞれのジュースを1対1対1でグラスに注げばできあがり。マドラーでさっと混ぜてオシャレな夜に。

グラスの中の泡に酔いしれながら素敵な音楽と共に過ごす夜…。この夏はぜひおうちバーを楽しんでくださいね。



# ささみせんべい

あなたとこもすてきにごはん

材 料 (2人分)	
・鶏ささみ	1本
・塩	適量
・青のり	適量



- 1 広げたクッキングシートに鶏ささみを置きラップをかけ、その上からめん棒で叩いて伸ばし、透けるくらい薄く広げる。
- 2 ラップを外し塩を振ったらクッキングシートごと500Wレンジで3分半、裏返してさらに30秒加熱する。
- 3 粗熱が取れたら、食べやすい大きさに割り、青のりを振ってできあがり。

Health Point

油を使わないヘルシーなおつまみレシピです。脂肪が少なく高タンパクの鶏ささみは、アミノ酸のバランスも良く消化吸収も良いのでダイエット中のおやつにもオススメです。

## 今どきリフォーム事情 ~ 外壁の塗り替え ~

外壁の塗り替え時期の目安は、前回の塗り替えから10年くらい経過した頃です。使っている塗料により、耐久年数は変わるので、確認してみてください。

### ◆塗り替えのタイミング

耐久年数前でも、外壁に劣化が見られる場合は、早めに塗り直しが必要です。例えば、紫外線による日焼けや、外壁を触ると白い粉が手に付くチョーキング現象、クラックといわれるひび割れ、苔や藻が付く、塗装の膨らみ、外壁の隙間を埋めるコーキングの劣化などがあります。

そろそろ塗り替えどき…?



### ◆塗り替えの季節

塗り替えのおすすめの季節は春か秋です。外回りに足場を組み、窓を閉め切るため、夏は暑さが増します。冬は気候にもよりますが、雪が降ったりすると塗装が流れてしまう可能性があります。同様に梅雨の時期も人気はありません。

### ◆業者選びは?

訪問販売のように家を訪れて塗装を進めたり、勝手に家を見て、塗装時期だと強引に話を進めようとする業者は要注意です。足場を組んだり、材料を手配したりと費用はある程度かかるので、極端に安い見積りを出す業者も要注意です。何社か見積りを取って、納得のいく業者を選びましょう。

普段、何気なく見ている外壁も、そういった目で確認してみると、そろそろ塗り替えのタイミングかもしれません。永久にきれいに保たれる外壁はありません。どんな外壁でも、どこかの時期でメンテナンスが必要です。

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 AM8:00~PM7:00 定休日 日曜日・祝日



# きれいのたね 『夏枯れ肌にさようなら』

「肌がゴワゴワする」「化粧のノリが悪い」など、気になっていませんか？

それはもしかすると夏枯れ肌かもしれません。  
夏枯れ肌が起きる原因や対策をご紹介します。

## 【夏枯れ肌ってどんな肌？】

夏は汗や皮脂量が増えるためか、お肌が潤っているように感じてしまいがちです。ところが、実際はカラカラの乾燥状態なことが多いのです。それに気付かずスキンケアを怠り、ダメージを受けた肌が夏枯れ肌です。そのまま放っておくと、シミやしわ、たるみやくすみなどの症状がでてきます。

## 【とにかく乾燥させないこと】

夏枯れ肌になる原因を作らないためにも、乾燥させないことが大切です。「肌がベタつくのが嫌だから」と油分を避けることはやめて化粧水の後は速やかに、乳液やクリームをしっかり塗りましょう。

## 【ゆっくりする時間も大切です】

夏はシャワーで済ませることが、どうしても多くなりませんか？1日の終わりには、湯船に浸かってゆっくりする時間を作りましょう。血液循環がスムーズになり、肌のすみずみまで潤いが届くことで、乾燥しにくくなりますよ。また、クレンジングの前に蒸しタオルを当てるのもおすすめです。顔の血流が改善されて、メイクも落ちやすくなります。

夏枯れ肌とは無縁の健康な肌を、イメージしながら暮らしましょう。



# 暮らしのエッセンス

## 水泳で元気に

この夏、水泳で体を改善してみませんか？  
水泳には体に良いことがギュッと詰まっています。



### ◆水泳は筋力アップ

水の中では水圧がかかり、立っているだけでも抵抗を感じます。水泳は、そんな抵抗の中泳ぐので、普段使わない筋肉を使い、筋力や基礎代謝がアップします。

### ◆マッサージ効果も

水圧が知らない間に、マッサージの効果を生み出しています。水に浮かぶだけで、とてもリラックスしますよ。

### ◆水泳は有酸素運動

体に無理のない負荷をかけながら、継続的に体を動かすことによって、体内に大量の酸素を取り込むことができ、脂肪の分解や燃焼に効果があります。何時間も激しく泳ぐのではなく、無理なく一定時間泳ぐのがポイント。

### ◆水中で歩くのも運動に

まず最初に水の中を歩いてみましょう。水圧がかかる中で歩くと、大きな抵抗を感じます。足を一歩踏み出すたびに力がかかり、カロリーを消費してくれます。泳ぎは平泳ぎでゆっくりと。疲れたら歩いて、また泳いで。これなら無理なく続けられそうですね。

# 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  
見つけられる??



答えはページ下にあるよ！

# Healthy de Happy ～過敏性腸症候群～

ちょっとした刺激に敏感になることも！  
自分自身を受け止めることも大切です。

### ◆過敏性腸症候群とは？

腸に炎症やポリープなどの疾患がないのに、便通の異常や不快な症状が続く病気です。慢性的に腹部の膨張感を訴えたり、下痢や便秘などの便通の異常を感じます。便秘型や下痢型と、それを交互に繰り返す交互型がありますが、おならがよく出てしまうガス型で悩む方も多いようです。

### ◆原因は何？

最大な原因とされているのは、やはり「ストレス」です。身体的・精神的にストレスを受けることによって自律神経のバランスが崩れ、これに伴い腸が知覚過敏になり過敏性腸症候群を引き起こします。「不規則な生活習慣」なども指摘されていますが、はっきりとは

わかっていません。ストレスだとは気が付かずに、体が悲鳴をあげていることもあるかもしれません。

### ◆自分のことを受け止めてあげましょう

過敏性腸症候群は、神経質で真面目な性格の人に多い症状だといわれています。また、感情表現が苦手な人ほどなりやすいようです。もちろん、性格を変えることは簡単にはできません。自分の性格なども踏まえて、専門的なカウンセリングを受けることができる心療内科で相談するのもよいでしょう。

「私、ちょっと頑張りすぎているのかも」と、自分自身を受け止めてあげることが大切かもしれませんね。



# お取り寄せ倶楽部

## ミートローフ 山梨県



山梨県といえば、静岡県とともに富士山を有する自然豊かな県です。その富士山麓の恩恵を受け、ドイツ・国際食肉加工大会で高い評価を受けた絶品があるのをご存知ですか？

山中湖ハムの『ミートローフ』は昔ながらのドイツ製法にこだわり、一つ一つ丁寧に作られた自慢の逸品です。原料の豚肉は富士山麓標高1000mの高原にある自社養豚場で新鮮な地下水と澄んだ空気に育まれた富士ヶ嶺ポークを、水は富士山

の地下より汲み上げた伏流水を使用。国産の玉ねぎに、お肉に合う甘い香りのマジョラムとグリーンペッパーのピリリとした爽やかな辛さがアクセントになったミートローフは、肉汁がじゅわっと溢れる厚切りグリルがベストですよ。

お問合せ・・・47CLUB

富士山麓からの贈り物【山中湖ハム】ミートローフ350g・・・1,080円(税込)

まちがいさがし答え：①右側の屋台の屋根の切れ込みの数が違う②シマウマさんのアサガオ飾りの花と葉っぱの位置が入れ替わっている③シマウマさんの浴衣の帯の形が違う④パンダさんが巻いている手ぬぐいの結び目が違う⑤パンダさんの履物が違う