

# こんにちわ 田島建設です!

# 11

## 炊き込みご飯でほっこり

木の葉が色づいて、冷たい北風が吹き始める晩秋。温かいものに心惹かれる毎日です。ほくほくの炊き込みご飯が食べたくなりませんか？

この季節の炊き込みご飯といえば、きのこがたっぷり入ったご飯。これから冬に向けては、牡蠣や里芋の炊き込みご飯など、美味しい食材が満載です。

いろいろな具材を混ぜたい炊き込みご飯ですが、合わせる具材の相性によって、ぐっと味が変わってきます。例えば牡蠣にはしょうが、牛肉にはゴボウやひじき、鶏肉にもゴボウや人参、きのこなどがよく合います。さんまや鮭も、きのこの相性はばっちりです。きのこはどんな具材でも美味しく味を引き立ててくれます。

炊き込みご飯を美味しく仕上げるには、魚や肉などのたんぱく質と野菜にプラスして、油揚げやコンニャク、きのこなどの味を加えることがポ

イントです。肉や魚の代わりに缶詰でも大丈夫です。急に思いついて炊く時には、さんまやサバ缶、ツナ缶などがあれば便利です。

さて、具材がそろったら早速炊いてみましょう。普通の炊飯器でも炊けますが、やっぱり炊き込みご飯は土鍋が似合います。IHにも対応した土鍋があるので、ひとつ持っておくと重宝します。土鍋で炊く時は、お米を洗って一時間水に浸します。普段炊く時と同じ量の水を入れて、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2（米2合の場合）を入れ、具材を混ぜて炊きます。沸騰したら弱火で十分。火を止めて蒸らすと、お米がピンと立った美味しいご飯ができあがります。

意外と簡単で、栄養満点の炊き込みご飯。今夜のご飯にぜひどうぞ。



## ほうれん草の ピーナッツバター和え

あなたとこんすてきにごはん

材 料 (2人分)	
・ほうれん草 1束	① ・ピーナッツバター 大3 ・砂糖 大1 ・しょうゆ 小1 ・塩 ひとつまみ
・にんじん 1/4本	
・ピーナッツ 少々	



① ほうれん草はよく洗って茹で、水気をよく絞ったら3cm幅に切る。にんじんは細切りしてラップに包んで柔らかくなるまでレンジでチン。

② ①を混ぜ合わせる。

③ ①に、②と刻んだピーナッツを、味の濃さを見ながら混ぜ合わせて出来上がり。

Health Point

ピーナッツバターにはオレイン酸やリノール酸の不飽和脂肪酸が多く含まれており、血中のLDL(悪玉)コレステロールを低下させて動脈硬化を予防する効果があるとされています。

## 今どきリフォーム事情

～ 2世帯住宅を考える～

今、2世帯住宅が見直されています。女性も働く時代になってきて、仕事、家事、子育てと負担が増えています。そういった負担が減り、いざという時に頼ることができます。

### ◆実は色々良い面がある2世帯住宅

デメリットが目立ちがちですが、メリットも沢山あります。子世代は、一緒に暮らすことで家計の負担も見直せます。親世代も、子世代と暮らせることで安心感を得られます。今住んでいる家を少し見直すだけで、2世帯住宅に変えられるかもしれません。プライバシーに配慮して、2世帯で暮らせるように設備を足したり、スペースを分けてみましょう。

### ◆水回りを増やす

ミニキッチンを設置すると、お湯を沸かしたり、簡単な食事をしたり、手を洗ったりもできるので、便利になります。トイレをそれぞれに設置すると、ストレスが減ります。

### ◆ガレージを広げる

昔は一家に一台だった車も、今は家族それぞれが乗っていて、何台も所有している家もあります。庭を見直して、車が置ける駐車場を広げると、2世帯住宅がより使いやすくなります。



### ◆押入をクローゼットに変える

収納スペースは、若い世代にはクローゼットが使いやすいです。押入をクローゼットに変えるだけでも暮らしやすくなります。そういったちょっとした工夫で2世帯での暮らしが楽しくなります。

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 AM8:00～PM7:00 定休日 日曜日・祝日



# きれいのたね 『生姜で健康な頭皮に』

生姜は美容に関心を持つ人たちからも注目される、優れた効果を数多く持つ食品（野菜）です。そのうちのひとつが、「育毛・発毛」の効果です。生姜を食生活に上手に取り入れて、健やかな頭皮環境を保ちましょう。

## 【血流をよくして正常なヘアサイクルに】

「最近、髪の毛の抜けが多い気がする」と、心配になることはありませんか？もしかすると、それは血めぐりが悪いせいかもしれません。血液の循環が滞ると、頭皮に栄養が行き渡らなくなり、新しい髪が生えづらくなるなど、ヘアサイクルが乱れてしまうのです。生姜を摂ることで血流がよくなると、頭皮にも栄養が運ばれるようになります。乱れたヘアサイクルを正常な状態に戻せば、髪はきちんと育ってくれるはずですよ。

## 【効果的な摂取方法は？】

薄毛予防におすすめなのは、加熱もしくは乾燥させた生姜です。加熱するときは100℃を超えないように気をつけてください。なぜかという、血流

を高める「ショウガオール」という成分を壊してしまうからです。また、カリカリになるまで乾燥させて常備すると便利です。低温（80～100℃くらい）のオーブンでカリカリになるまで乾燥させます。細かく刻んでおくと、いつでも紅茶やスープなどに入れることができ便利です。



# 暮らしのエッセンス

## 加湿器の種類

空気が乾燥する季節。お部屋の湿度は大丈夫ですか？どんな加湿器が使いやすいのでしょうか。



### ◆加湿器のタイプは？

加湿器は、4つのタイプに分かれます。

- ・超音波式…超音波によって、水を微細な粒子にして放出します。
- ・スチーム式…電気によって水を沸騰させ、水蒸気を拡散させます。
- ・気化式…水を含んだフィルターに空気を通して加湿します。
- ・ハイブリット式…気化式に温かいヒーター機能を加えたもの。

それぞれの特徴や、メリット、デメリットなどを考えて、お部屋にあったタイプを選びましょう。

### ◆卓上が便利

オフィスや家事のテーブルには、卓上の可愛いサイズが人気です。水筒ぐらいのサイズで持ち運びもでき、USB端子からの給電もOK。お肌にも喉にも、加湿器の効果が期待できます。

### ◆アロマの機能があるものも…

超音波式に多く、専用のパッドにオイルを染み込ませて使うタイプや、お水の中に水性のアロマを数滴たらすタイプのもがあります。お部屋中にアロマの香りが漂って、一石二鳥ですね。

# 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

心地よい香りに包まれながら、アロマで認知症予防を始めませんか？始める時期に早い遅いはありません。

### ◆嗅覚を刺激して予防と改善

認知症といわれてすぐ思い浮かぶものは「もの忘れ」ではないでしょうか。ところが、認知症においては思い出せないことより先に「匂い」がわからなくなるそうです。でも、決して不安にならないください。香りで嗅覚を刺激することで認知症の予防や改善につながる事が、最近の研究で明らかになっているんです。

### ◆昼と夜で違う精油を

それぞれの時間帯で、異なったエッセンシャルオイル（精油）の香りを嗅ぎます。そうすることで、嗅覚が慣れてしまった「脳への刺激」が薄れるのを防ぐのです。

## ～アロマで認知症予防～

まず昼ですが、「ローズマリー2」に対して「レモン1」でブレンドした精油を、午前中に2時間ほど嗅ぎましょう。集中力を高め、記憶力が強化されます。夜は、「ラベンダー2」に対して「オレンジスイート1」でブレンドした精油を嗅ぎましょう。リラックスしてよく眠れます。

### ◆取り入れやすい方法は？

アロマディフューザーで散布して香りを楽しみましょう。昼間の場合は、アロマペンダントに入れて出かけるのもいいでしょう。アロマシートは襟元に貼れるので、就寝中の使用もおすすめです。



# お取り寄せ倶楽部

## シュガーバター サンドの木 東京都

日本の首都、東京。経済や文化、美食の中心地でもある東京で、その美味しさから土産としても大人気のお菓子ををご紹介します。

『シュガーバターサンドの木』は、穀物の旨味そのままの特製シリアル生地に、芳醇な発酵バターを感じる独自のトリプルブレンドバターをのせ、シュガーと一緒に焼き上げました。間には、すっきりしたミルク感あふれるホワイトトショコラを挟んだ焼き菓子です。

濃厚なバターが広がるサクサク食感の生地に、とろけるようなミルクレープなショコラがたまらないシュガーバターサンドの木は、一度食べるとクセになること間違いなし。一秒に一個の割合で売れているブランドを代表する大人気商品です。

お問合せ…公式ショップ バクとモグ  
シュガーバターサンドの木(14個入)  
…1,029円(税込)

まちがいさがし答え：①時計の針の長さが違う②リスさんの陰が違う③リスさんのメガネのブリッジが違う④ハリネズミさんのマフラーの房の分け目が違う⑤右下のモミジの大きさが違う