

# こんにちは 田島建設です!

# 12

## 夜明けのタンザナイト

どこまでも澄んだ青。まるで深い海の底にいるような神秘的な輝きを放つ石、タンザナイト。アフリカのタンザニアにあるメレラニ鉱山でしか採れない、貴重な宝石です。

12月の誕生石はターコイズ(トルコ石)やラピスラズリが有名ですが、タンザナイトは、2002年に、新たに12月の誕生石として加わりました。発見されたのも1967年と、それほど昔ではないのです。タンザニア北部のメレラニ地方で、マサイの部族民が偶然発見した、といわれています。

当初は「ブルーゾイサイト」と名付けられましたが、あまり人気が出なかったため、アメリカのティファニー社が「タンザナイト」と名前をつけて売り出しました。濃いブルーの魅力的な石は、瞬く間に宝石界に広まりました。

一見、サファイアの青に似ていますが、タンザナイトはすみれ色か、すみれがかった青色が主な色合いです。なかでも、赤みがかった紫色は、最も価値があるといわれています。そしてタンザナイトの特徴は、角度や光の強さによって色が微妙に変化するところです。見る角度によって鮮やかな青の中に、深い青や、白っぽく映るところもあり、その奥深い色合いに惹きつけられます。ミステリアスな輝きを放つタンザナイト。漆黒の空が太陽の光でだんだんと群青色に変わり、やがて赤紫に染まるタンザニアの夜明けのような色合いです。そしてパワーストーンとしての効果もあり、精神を落ち着かせる効力を発揮します。石言葉は「冷静」「神秘」「高貴」など。

新しい年の夜明けがタンザナイトのように、神秘的で力強く素敵に輝きますように。



## 鯛のアクアパッツァ

あなたとこころすてきにごはん

材 料 (2人分)			
・鯛の切り身	4切れ	・白ワイン	大4
・玉ねぎ	1個	・水	大3
・ハーブソルト	適量	・オリーブオイル	大1
・にんにく	1片	・ローズマリー	少々
・黒オリーブ	適量		
・プチトマト	10個		



① 玉ねぎは薄い輪切りにし、耐熱容器に敷きつめ、ラップをふんわりかけたら火が通るまでレンジでチン。

② 鯛は両面にハーブソルトを振り、①の玉ねぎの上に置く。薄切りしたにんにく、黒オリーブ、半分に切ったプチトマトも加える。

③ ①を全体にふりかけたらローズマリーを散らし、180℃のオーブンで20分ほど焼いて出来上がり。

Health Point

鯛には血中コレステロール値を低下させ血圧を正常に保つタウリンが豊富に含まれています。水に溶けやすいので、調理して出たスープも一緒にいただくのがオススメです。

## 今どきリフォーム事情

～あったかいお風呂に～

お風呂場が寒くて入るのが億劫になっていませんか？ ぽかぽかお風呂で身も心もリラックスしましょう。

◆お風呂場を温かくする  
家の事故の中で一番多いのは、お風呂でのヒートショックだといわれています。洗面所との温度差があったり、浴室は寒いけれどお湯は温かいなどの温度差で、心臓に負担がかかってしまいます。今のお風呂に手を加えることで、身体への負担を軽減できます。

◆システムバスにする  
タイルのひんやりしたお風呂をシステムバスにリフォームすると、保温効果が高くなります。お風呂のお湯も冷めにくくなります。

◆パネルを取り付ける  
今のお風呂の壁にもう一枚壁を付けるようにすることで、

空気層ができるため、保温効果が高くなります。また、壁の手入れがしやすくなります。大がかりな工事をしたくない方にもおすすめです。

◆浴室暖房乾燥機を取り付ける  
お風呂に入る前にあらかじめ部屋を温めておくことができます。電気式とガス式があります。ハイパワーで短時間で温めるなら、ガス式がおすすめです。



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

『抗酸化作用にも注目  
ルイボスティー』

ルイボスティーは、産地である南アフリカでは、不老長寿のお茶として親しまれてきました。常に強烈な日差しに晒されながら、朝晩の気温の差が30度もある環境で育つ、たくましいお茶です。

## 【上手な飲み方は？】

ルイボスティーの原料のルイボス（マメ科の植物）は、ケープタウンから北に位置する「セダルバーグ山脈」に囲まれた一帯でのみ自生します。現地の言葉で「赤い茂み」を意味するように、輝くようなルビー色をしています。その見た目とは違い、渋みもなくほんのりと甘く飲みやすいです。適度な運動をして血流がよくなった時に飲むのがおすすめです。利尿作用があるので、布団に入る1時間前頃までに飲むとよいでしょう。

## 【若々しさを保つ抗酸化作用も】

ルイボスティーはノンカフェインのため、家族みんなで飲めます。肌を若々しく保てく

れる抗酸化作用にも優れ、鉄などのミネラルやポリフェノールも豊富です。また、鉄の吸収を妨げるタンニンの含有量が少ないところも嬉しいですね。女性の悩みにも多い、むくみや冷え性の改善にも効果が期待できますよ。

美しくなるための要素をたくさん持っているルイボスティー。いつもの食事にプラスして、若々しく健康的な毎日を送りましょう。



# 暮らしのエッセンス

便利グッズ「モップスリッパ」

暮れの大掃除。楽しくやりませんか？面倒な掃除を簡単に済ませたい方におすすめなのが「モップスリッパ」。履いて生活するだけで床に落ちているゴミを掃除できるので、家事や仕事で忙しい方にもぴったりの便利グッズです。



がたくさん付いているモノだとしっかりとゴミを吸着してくれます。また、洗いやすさも大事なポイントです。履いていると自然に汚れていくため、こまめにお手入れする必要があります。手洗いが面倒な方は洗濯機で洗えるモップスリッパがおすすめです。

## ◆ながら掃除で家事の負担を軽減

履いて歩くだけで、ホコリや髪の毛などのゴミが自然と回収でき、掃除の負担がぐっと下がる「モップスリッパ」。かわいい動物柄やおしゃれなデザインなど、履くのが楽しくなるようなモップスリッパを選んで、「ながら掃除」を始めてみませんか。

## ◆モップスリッパとは？

モップスリッパは、モップとスリッパが合体した掃除グッズです。一般的なモップスリッパは、スリッパの裏にマイクロファイバーなどのモップがついています。履いて歩くだけで床に落ちているホコリなどを吸着できるので、忙しくてこまめに掃除する時間がない方にもおすすめです。

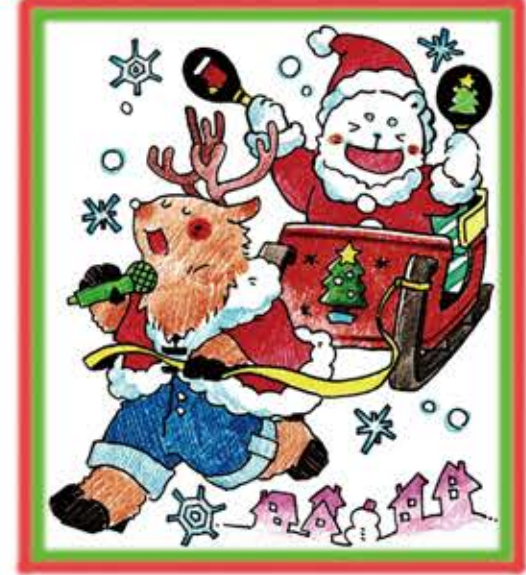
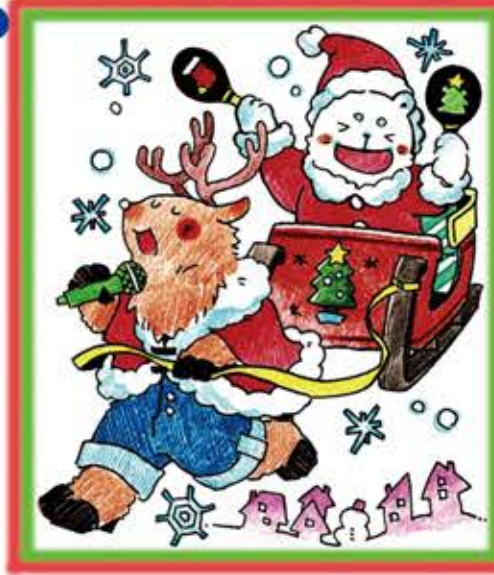
## ◆選ぶ時のポイント

便利グッズとして主婦の間で広まっているモップスリッパ。種類が豊富で迷ってしまいそうです。選ぶ時のポイントとしては、モップ部分にマイクロファイバーなどの細かい繊維

# あたまストロツチ

## ●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

## ～青クマ～

原因は血行不良！？健康的な生活にチェンジして青クマを撃退しましょう。

## ◆青クマってどういうもの？

クマにはほかにも「茶クマ」や「黒クマ」がありますが、「青クマ」は目の下が青黒く見えるクマです。目の周りにはたくさんの毛細血管が張り巡らされています。その血流がスムーズな時は、きれいな赤色をしています。しかし、血流が滞ってうっ血した状態になると、血液は次第に赤黒く変色していきます。この血液が、目の薄い皮膚を通して透けて見える状態が「青クマ」です。どのクマかわからない時は、目の下の肌をやさしく引っ張ってみてください。色が少し薄くなる場合は青クマの可能性が考えられます。

## ◆対策はどうすればいい？

冬場に急増するともいわれている青クマ。血行不良が原因でできるため、解消する方法は血流をスムーズにさせることです。目元を温めたり、目の下をやさしくマッサージするのもよいでしょう。身体を冷やさないようにして、シャワーのみではなく、お風呂に入り、しっかり睡眠をとることも大切です。また、ウォーキングやストレッチといった軽い運動をすることもおすすめです。健康な生活を送って、自分にできる適切なケアを行っていきましょう。

健康な生活と正しいケアが大切



# お取り寄せ倶楽部

近江牛特選和風  
とろ生ローストビーフ  
～滋賀県～



彦根城や比叡山延暦寺、琵琶湖を有する滋賀県には、三大和牛の一つで400年以上の歴史を持つ近江牛があります。近江牛専門店かねきちの『近江牛特選和風とろ生ローストビーフ』は、A5A4ランクの最高級近江牛のみを使用した「たたき」に近いローストビーフです。一頭から数キロしか取れない希少部位のイチボ、または三角バラとモモで作られるローストビーフは、口に入れた瞬間にふわっと広がる近江牛の甘み、嚼

みしめるたびに、じゅわっとにじみ出る深い旨みがたまらない一品。口の中でとろけてなくなるローストビーフは、近江牛本来の味わいが楽しめる逸品です。

お問合せ・・・近江牛専門店かねきち  
近江牛特選和風とろ生ローストビーフ（トロ赤身250gセット） 4,980円（税込）

まちがいさがし答え：①白クマさんの服のボタンの大きさが違う②トナカイさんの角の形が違う③マイクに白のラインがない④ソリの紐を結んでいる場所が違う⑤右から二番目の家の屋根の形が違う