

# こんにちは 田島建設です!

# 2



## ラ・シャンドルール

2月の声を聞くと、すぐに2月3日の節分になります。節分は、豆まきをするイメージがありますが、遠くフランスでは2月2日にはクレープを食べる習慣があるのです。

「ラ・シャンドルール」。この日はフランス中の家庭でクレープを焼く日です。この行事には実は長い歴史があり、それはローマ時代までさかのぼります。

西暦472年、もともとパンの神を祭るために行われていたお祭りを、教皇ゲラシウス一世がキリスト教のものとしたことで、信者たちが一晩中松明を灯してお祝いしたそうです。シャンドルールはフランス語でろうそくを意味し、光の象徴、「聖燭祭」ともいわれています。

そしてこの日にクレープを食べるようになったのは、これから訪れる春の太陽を、クレープ

の丸い形と金色が連想させるからだそうです。

クレープを焼く時、一年間の繁栄と幸せを願って、片手にコインを握りながら焼きます。そしてフライパンの中でクレープがうまくひっくりかえったら、その年は繁栄に恵まれるといわれています。

クレープは甘いイメージがありますが、おかずとして食べるのも新鮮でおすすめです。生地に砂糖を入れずに焼き、ウインナーや蒸し鶏、レタスやサンチュをはさんで巻くと、とても美味しくなります。えびとアボカドのマヨネーズあえもおすすめです。

一年の健康を願う気持ちは世界共通なのですね。何だかクレープが食べたくまりました。うまくひっくりかえるといいですね。



## エビとセロリのマヨ炒め

あなたとこんすてきにごはん

材 料 (2人分)			
・エビ	6尾	・マヨネーズ	大2
・セロリ	1本	・塩こしょう	少々
		・片栗粉	少々



1 セロリはスジを取り5mm厚さほどのナナメ切り。エビは殻をむいて背わたを取り、片栗粉でもみ洗いして臭みを取る。

2 エビの水気を拭き取り食べやすい大きさに切って塩こしょうを振り、片栗粉をまぶす。

3 温めたフライパンにマヨネーズを入れエビを炒め一旦取り出す。セロリを炒め塩こしょうし、エビを戻してさっと合わせたら出来上がり。

Health Point

ビタミンやミネラルの豊富なセロリですが、体を冷やす作用もあるので、冬の食卓ではお味噌汁を付けるなどして、味噌やしょうがなど体を温める食材と一緒に摂るのがオススメです。

## 今どきリフォーム事情

～洗面化粧台を新しくする～

毎日使う洗面化粧台、長年使っていると、色が焼けて変色したり、汚れが落ちなくなったりしていませんか？ リフォームしてスッキリとした朝を迎えましょう！

### ◆最近の洗面化粧台

最近の洗面化粧台は、壁から直接水栓が出ていて、お掃除しやすくなっていたり、カウンターが広く、スッキリしたデザインのものたくさん出ています。ミラーの後ろは収納になっていて、色々と収めることができます。また、下台の収納はキッチンと同様にスライドタイプが人気です。その他、棚があるだけのデザインで、自分でカゴを使って収納をアレンジするタイプなどもあります。



### ◆サイズを大きくする

スペースに余裕があるなら、ワンサイズ大きくするのがおすすめです。収納量も増えますし、家族が重なって使う時にも、譲り合いがスムーズにできるようになります。

### ◆パネルを貼る

洗面台まわりの壁は、水が飛び散って汚れたり、湿気でカビが発生したりします。最近は洗面化粧台の横に貼る専用のパネルもあります。お手入れしやすくなりますよ。

### ◆床も張り替える

洗面所の床に多く使われているのが、クッションフロアです。張り替えも簡単で予算も大きくかからないので、洗面化粧台を入れ替える際に、張り替えるのがおすすめです。

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 『アミノ酸シャンプー』

使っているシャンプーが合っていないと感じたら、思いきって変えてみてはいかがでしょうか。今回はアミノ酸シャンプーのご紹介です。



## 【アミノ酸シャンプーとは】

シャンプーの洗浄成分は何種類かありますが、おすすめは、潤いを与えてやさしく洗うことができる「アミノ酸系」のシャンプーです。頭皮が荒れやすい人や乾燥しやすい人なども使いやすいです。購入の際は、頭皮に刺激を与えないことを確認しましょう。

## 【メリット】

アミノ酸シャンプーにはアミノ酸系の成分が配合されています。ざっくりいうと、髪や頭皮を作るたんぱく質と同じものなので、髪や頭皮に低刺激で優しい洗い上がりとなります。また、弱酸性なので髪や頭皮を傷めにくく、敏感肌の

人でも安心して使用できます。適度な洗浄力で皮脂を落とし過ぎず、保湿性も高いため、髪がぱさついて広がりやすい人にもおすすめです。

## 【デメリット】

洗浄力がやや弱いため、整髪料を多めに使う方や、頭皮がベタつきやすい方にはあまり向いていません。保湿性が高く髪が重たくなりがちなので、ボリュームは出にくいです。原料が高価なため、販売価格もやや高めです。

普段整髪料をあまり使わず、乾燥や頭皮の荒れが気になる方は、一度試してみてもいいでしょうか？

# 暮らしのエッセンス

## 家具を動かして気分転換

いつも見慣れたリビングやキッチン。ちょっと気分転換に、家具の位置を変えてみませんか？



### ◆位置を変える

定位置にある棚やソファ、どうしてもその位置でないとだめでしょうか？お部屋の中のいつもと違う場所に移動してみましょう。それだけで雰囲気が変わって新鮮ですよ。

### ◆動線を考える

キッチンなどで、あちこちに物が置いてあると、行き来をすることも結構な負担になります。いつも使うもの、時々使うもの、めったに使わないもののグループに分け、それらを固めて置きましょう。動線がとてもスムーズになります。

### ◆掃除もできて一石二鳥に

棚の後ろや下には、今まで掃除できなかった埃などが溜まっています。加湿器を使うことの多い冬は、換気が不十分だとカビなどの原因になります。棚やソファを動かしたついでに、溜まった埃などをお掃除しましょう。

### ◆観葉植物を置くと素敵

棚やソファを動かした後に、ぽっかりとスペースがあいたら、そこに観葉植物を置いてみましょう。低い棚の上の空間には、額を掛けるとお部屋のアクセントになりますよ。

# 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れられるかな？



答えはページ下にあるよ！

# Healthy de Happy

## ～不安疲労～

不安疲労って聞いたことありますか？  
具体的にどのような症状なのでしょう？

### ◆女性に多いのが特徴です

不安疲労は、「何となくだるい」といった身体的な疲労感と、「やる気が出ない」「不安な気持ちになる」といった精神的な疲労感が結びついたものです。「世の中はこれからどうなっていくのだろう」と考えたり、仕事や家族のことを思ったり、心配の種はつきません。経済面における不安もあるでしょう。この疾患は、男性より女性に多いのが特徴です。

### ◆どんな時に発症するの？

「朝ご飯を食べて着替えて出かける」、これはごく普通のことなのですが、何かの理由でそれができなくなることもあります。

例えば、テレワークをすることになった時などです。自宅で仕事をするのが、「緊張とリラックスの境目」をなくしてしまい心が疲労する、そういったことが、不安疲労につながる場合もあるのです。

### ◆簡単にできる対策は？

おすすめは「適度な運動」と「毎日お風呂に浸かる」ことです。姿勢を正してウォーキングをする、ぬるめのお湯でポットするなど、日常の中で無理なく取り組めることを探してみましょう。また、「腸内環境を整える」ことも大切です。食物繊維や乳酸菌を積極的に摂れるよう、食生活も見直しましょう。



# お取り寄せ倶楽部

## ドライトチオトメ ～栃木県～

肥沃な大地に冬の日照時間の長さ。そんな苺の生産に適した自然環境に恵まれた栃木県は、まさしく日本一の苺の生産地です。  
『(株)トチギのチカラの『ドライトチオトメ』は、新鮮な朝摘みのおとめを、1ヶ月かけて水分だけを低温で抜く、ヒートドライ製法で乾燥させた、美味しい乾燥苺です。鮮烈な甘みと香り、たっぷりの果汁が楽しめるおとめは、栃木を代表する苺です。ただ旬

は冬から春の限られた時期。採れたての美味しさを1年中味わってほしいという思いから、この商品が開発されました。無添加でありながら、鮮やかな色や香り、濃縮された味が楽しめるドライトチオトメ。是非ご賞味ください。



お問合せ・・・(株)トチギのチカラ  
ドライトチオトメ 25g×6P詰め合わせ  
セット・・・4,000円(税込)

まちがいさがし答え：①キリンさんの胸ポケットの数が違う②羊さんの耳飾りの長さが違う③まな板の厚さが違う④机の上の左上容器の中の具材の量が違う⑤真ん中あたりのデコレーションのM字の向きが違う