

こんにちは 田島建設です！

3

和ろうそくを食卓に

ゆらゆらゆれる炎が夜の食卓をほのかに照らして、おうちディナーに彩りを添えます。今夜はいつもより少しおしゃれに食卓を整えて、和ろうそくを灯してみました。

洋ろうそくは誕生日会や何かの記念日に灯す時もありますが、和ろうそくを灯す機会は少ないのではないのでしょうか。

和ろうそくと洋ろうそくは、原料が全く異なります。洋ろうそくは、石油から抽出生成されたパラフィンワックスなのに対して、和ろうそくは、ハゼの実から搾り採った木蠟（もくろう）で作られています。芯は、和紙で円筒を作り、その周りをイ草の髄（茎の中の繊維）で包んで巻いているので、まさにオーガニックなろうそくなんです。和ろうそくの芯は中心が空洞になっており、中を空気が通るため、風がなくても炎がゆらゆらと揺らぎます。炎のゆらぎは洋ろうそくよりも大きいので、ゆっくり見てい

るとどこか懐かしく、ゆったりとした気分してくれます。

そんな和ろうそくを、たまには食卓に置いてみましょう。和ろうそくを立てる燭台といえば、時代劇に出てくるような細長いものを思い浮かべますが、最近は気軽に食卓に飾れる燭台があります。アイアンのものや素焼きのものなど、手のひらにのるくらいの大きさです。和ろうそく自体も、ひと昔前の仏壇のイメージではなく、パステルカラーや凸凹があるデザインなどがあり、今密かに人気なのです。また、煤（すす）が出にくいので天井などが汚れません。

箸置きや食器にもこだわって、そっと和ろうそくに火を灯す春の夜。いつもの食事が数倍美味しく感じられます。ぜひ、和ろうそく、お試しください。



ブランデーパウンド

あなたとこころすてきにごはん

材 料 (パウンドケーキ型1コ分)			
・卵	1コ	・ドライフルーツ 75g	
・ブランデー	50cc	<small>(砂糖が付いていない場合ははちみつ大4ほど加えます)</small>	
・牛乳	100cc	・砂糖	小1
・グレープシードオイル	大2	・水	小2
・ホットケーキミックス	150cc	・ブランデー	小1
④・アーモンドスライス	好みの量		



① ドライフルーツは前日にブランデーに漬けておく。



② ボウルに卵、牛乳、オイル、①で漬け込みに使ったブランデーを順に加えながらよく混ぜ合わせ、④と①のドライフルーツを加えて混ぜ合わせる。



③ パウンド型に流し込み、余熱した180度のオーブンで45分ほど焼く。④を合わせ少し加熱し砂糖が溶けたら、焼きあがったケーキに塗ってできあがり。

Health Point

カリウムや食物繊維、抗酸化作用物質なども豊富なドライフルーツは美容やアンチエイジングにも効果的とされていますが、食べ過ぎ防止には1日に片手一杯までを目安を覚えておくと良いですね。

今どきリフォーム事情

～耐震を考える～

最近耐震について厳しい検査がありますが、昔建てられた家は耐震について厳重な工事がされていないかもしれません。一度、家の耐震診断を受けてみてはいかがでしょうか？

◆耐震診断を受ける

耐震診断では、大地震で倒壊しない強さがあるかどうかを診断し確認することで、どこを耐震リフォームしたら良いかが分かるようになります。自治体などでは、昭和56年以前に建てられた家などには、耐震診断の補助金を出している場合もあります。今住んでいる家がどれくらい安全なのか、調べてみてはいかがでしょうか？

◆耐震工事

柱、梁、壁などを補強して、揺れに備える工事です。大地震が起きた時に建物が倒壊することを防げます。古い住宅でも、強度を高められます。建物の外に金属フレームを設置して、耐震を高めるなどの工事もあります。

◆制震工事

ダンパーという部材を利用して、揺れを吸収する工事です。地震の震動をおさえることで、建物本体に負担がかかることを低減します。十分な制震力を持たせるためには、複数のダンパーを取り付ける必要があります。

◆免振工事

建物と地面の間に免震装置を設置する方法です。建物と地盤を離すことで、建物に揺れが伝わりにくくなります。建物と基礎との間に装置を追加するので、コストと工期がかかります。



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 AM 8:00～PM 7:00 定休日 日曜日・祝日



きれいのたね

『表情筋を動かして鍛える！
EMS美顔器』

たくさんの種類がある中から、大人の女性の肌悩みに合った美顔器を見つけました。それが、「リフトアップ美顔器」です。リフトアップ美顔器にも2種類ありますが、ここでは「EMS美顔器」の方を取り上げます。

【肌を引き締めるEMS美顔器】

EMSは、筋肉に微弱な低周波の電流を流し、表情筋を動かして鍛えるものです。表情筋は普段はあまり使わない筋肉ですが、深部にアプローチするため、肌を引き締める効果が期待できます。脂肪燃焼や小顔効果なども見逃せません。目元のたるみやほうれい線に悩んでいる方にもおすすめの美顔器です。

【スマホ美顔器 NOFL Smart】

NOFL Smart（ノーフル・スマート）は、スマートフォンにクリップで挟んで使う、全く新しいEMS美顔器です。無料の専用アプリをダウンロードすることにより、使用者の好みに合わせたトリートメントの時間や電流のレ

ベルなど、個別の設定が可能です。また、スマートフォンに取り付けられるほど超小型で、市販の電池で動作します。持ち運びに便利で、海外旅行では電圧の心配もありません。

表情筋を刺激して
リフトアップ♡



ケアしたい肌の悩みが明確になると、どんな美顔器が必要なのが見えてくるはず。ほかにもたくさんの種類があるので、悩んでいるポイントを探しながら選んでください。



暮らしのエッセンス

玄関を素敵に飾ろう

春です！玄関をきれいに飾って、気分を新たにしましょう。どんなテイストがお好きですか？

テーマを決めて
ステキな玄関に♡



◆テイストを決めよう

きれいだから、と何でも飾っては玄関の雰囲気バラバラした感じになります。飾りたい物の雰囲気、テイストを決めましょう。北欧スタイル、アンティーク、和モダン、ナチュラルなど、飾りたい方向性をしっかりと決めましょう。

◆北欧スタイルで飾るなら

北欧デザインの布をパネルに貼って、ファブリックパネルを作りましょう。大きめの額に入れても素敵ですよ。壁にアクセントがあると、雰囲気が変わります。

◆アンティークテイストなら

アンティーク調のレースを敷いてみましょう。その上にイヤープレートを飾ったり、レトロな置時計や、ランプなどを置くと、カフェのコーナーのようになります。

◆和モダンなら

枝ぶりのいいドウダンツツジやナツハゼなどを1本、花瓶に入れて下駄箱の上に置いてみましょう。それだけで和モダンの雰囲気になる。苔玉なども素敵です。古伊万里のお皿などを置くと粋な演出になります。玄関を素敵に飾ってみましょう！

あたまストレッチ

●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 ~睡眠時無呼吸症候群~

「睡眠時無呼吸症候群」一度は聞いたことがありますか？「ふくよかな男性に多い病気でしょう？」と思うかもしれませんが、実は、痩せていても、女性でも、誰でもかかる可能性がある疾患なんです。

意識しましょう。飲酒も発症のリスクを高めます。寝る直前のアルコール摂取は控えましょう。

◆いびきと無呼吸に注意！

いびきと、寝ている間に呼吸が何度も止まること、睡眠時無呼吸症候群の特徴です。繰り返すことで眠りが浅くなるため、日中の眠気が強くなります。「朝起きた時に喉が渇いている」「だるさや倦怠感がある」などがあれば、睡眠時無呼吸症候群を疑ってみましょう。いびきについては、家族にチェックしてもらいましょう。

◆正しい診断を受けましょう

生活習慣病の進行につながることもあるので、注意が必要です。睡眠の不調はこれからの人生にも深く関わってきます。まずは、医療機関で正しい診断や検査を受けることをおすすめします

◆どんなことに気をつけたらいいの？

普段から口呼吸が癖になっていることが、いびきの原因かもしれません。予防するためにも、鼻呼吸を

いびき & 呼吸がとまる



お取り寄せ倶楽部

鶏肉の一大産地である九州。その中でも大分は鶏肉購入量が全国上位です。郷土料理であり、家庭の味のとり天をご存知ですか？

デリカフーズ大塚の『これが豊後とり天』は、新鮮な鶏肉を手作業と機械で丁度良い大きさにカットし、秘伝の下味を付けて柔らかい衣でカラッと揚げた鶏の天ぷらです。鶏肉の揚げ物といえば唐揚げが一般的ですが、大分県ではとり天が人気。定食や弁当など、県内の多くの飲食店のメニューでお目にか

これが豊後とり天
~大分県~



かることができるほどです。唐揚げとは一味違う風味と食感がくせになる、美味しいとり天。別売りのたれと一緒にご賞味あれ！

お問合せ・・・(有)デリカフーズ大塚
これが豊後とり天 プレーン500g
...2,398円(税込)
とり天のたれ 150ml...438円(税込)

まちがいさがし答え：①写真のネコがウサギになっている②空の写真を挟むクリップの形が違う③ライオンさんの左耳の向きが違う④ライオンさんのたてがみがくっついているゴムの長さが違う⑤シカさんの手の重ね方が違う