

こんにちは 田島建設です！

7

ひとり旅を楽しもう

早朝の駅、まだ人も少ないこの時間に一人新幹線に乗り、日帰り旅行に出かけます。最寄りの駅から1～2時間で行ける場所を選んで朝早く出発すると、9時頃には目的地にたどりつけます。ずっと行きたかった場所。駅を出ると憧れの街が眩しく輝いています。さあ、今日は一日何をしましょうか？

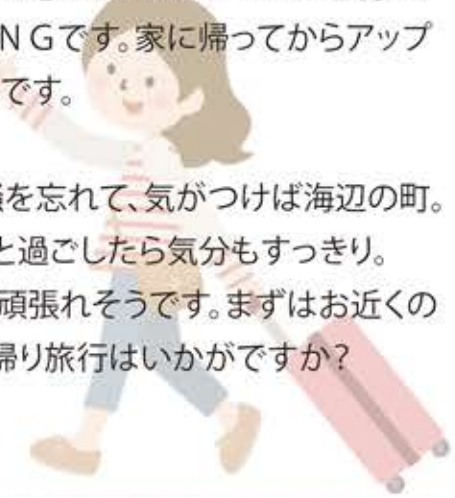
数年前までは、身近な友達とグループで出かけたり、一緒に泊まっておしゃべりしたり、ランチを食べたりと、ごく当たり前に楽しんでいましたが、コロナ禍になり、全くできなくなりました。かといってずっと家の中にもモヤモヤするばかり。コロナと上手に付き合いながら、日常を楽しみたいですね。

今まで行ったことのなかった一人旅。食事時の感染の心配もなく、行きたいところに行き、

時間を気にせず買い物もできて、ちょっと勇気を出したらとても快適なことに気がきました。

でもやはり女性の一人旅は注意も必要です。出かける前に立ち寄るお店などをチェックしておきましょう。だいたい日程を考えて、昼食のお店も予約を入れておくと安心ですね。駅からのアクセスなどもしっかり予習しておきましょう。気をつけたいのがSNSです。「今ここにいます」などリアルタイムで近況をアップするのはNGです。家に帰ってからアップする方が安全です。

都会の喧騒を忘れて、気がつけば海辺の町。一日ゆったりと過ごしたら気分もすっきり。また明日から頑張れそうです。まずはお近くの避暑地へ、日帰り旅行はいかがですか？



なすナムル

あなたとこんすてきにごはん

材 料 (2人分)			
・なす	中5本	・ポン酢	大2
・大葉	適量	・ごま油	大1
		・豆板醤	小1
		・砂糖	小1
		・オイスターソース	小1
		・塩	ひとつまみ



① なすはヘタを切って2、3カ所タテ方向にピーラーで皮をむく。大葉は千切りする。

② 耐熱容器になすを入れ、ふんわりラップをかけたら600wで3分ほど加熱し水にさらす。

③ 水気を絞り、食べやすい大きさに手で裂いて半分に切る。Aを混ぜ合わせ、なすと和えて、大葉を散らしたらできあがり。

Health Point

- なすの紫色であるナスニンという成分は、ガンや生活習慣病の元となる活性酸素を抑える力が強く、コレステロールの吸収も抑えてくれるそうです。

今どきリフォーム事情 ～クローゼット～

タンスに収めるなどの畳む収納から、クローゼットに掛ける収納に変えると、畳む手間が省け、畳みじわなども付きません。クローゼットを設置してみませんか？

◆クローゼットにできるスペースは？
クローゼットには広いスペースが必要だけど家にはそんなスペースはないわ…と思われるかもしれませんが、今タンスを置いているスペースをクローゼットに変えられるかもしれません。今あるスペースをクローゼットに変えられないか、考えてみましょう。また、使っていない部屋にハンガーパイプを設置するだけで、ウォークインクローゼットとして使うこともできます。

◆デメリットは？
・角のスペースがデッドスペースになることもある
・湿気がこもりやすい
などが考えられます。デメリットも知った上で考えて選びましょう。

◆棚も作る
クローゼットだからといって全部をハンガーパイプにしても、実はそんなにつり下げる服がない場合もあります。その場合は可動式の棚を一カ所設置してみるのもおすすめです。バッグを収納したり、小物を置いたりすることもできますし、畳んだ服をショップのように並べて収納することも可能です。

◆一度着た服を掛けるスペースも便利
一度だけ着て、洗濯はまだしない服がある場合は、一時置きスペースを作るのもおすすめです。その際、服を乾かしてから掛けましょう。



ときめきMarché ～マルシェ～

Vitamix社
バイタミックス

アメリカで100年の歴史を持つ老舗のホールフードマシーン専門メーカーVitamix社。ブレンダー「バイタミックス」は強力なモーターと特殊ステンレスブレードの驚異的なパワーで、アメリカはもちろん、世界中の人々を虜にしています。

【アメリカ生まれのすごいやつ】

一般的な家庭用ミキサーの3～5倍のパワーを持ち、硬いアボカドの種さえも瞬時に粉碎します。種や皮、芯など、いつもは捨てられてしまう部分まで滑らかに砕き、人の咀嚼や普通のミキサーでは抽出できない栄養素まで引き出すことができます。米、大豆、ナッツ類などの硬い穀物も調理可能で、ソースやお菓子作りにも最適です。

【バイタミックスの8つの使い方】

基本機能である「まぜる」、食材同士の摩擦熱による「温める」、凍った食材の組み合わせでアイスやジェラートなどが作れる「冷やす」、食材を滑らかになるまでつぶしドレッシングな

どを作る「つぶす」、みじん切りからおろしまでできる「刻む」、瞬時に硬い食材を粉碎する「砕く」、ナッツやコーヒー豆などを粉碎する「挽く」、つみれやハンバーグの下ごしらえにも使える「こねる」の、8つの機能を持ち合わせます。

「きょうのカラダを、起動しよう。」これがバイタミックスのテーマ。1日の始まりを、バイタミックスで健やかにスタートしませんか？



料理の幅が広がります!

暮らしのエッセンス

夏のお洗濯

夏は洗濯物もすぐに乾きますし、楽なように思えますが、実は黄ばみのもとが潜んでいます。



◆夏は汗が大敵!

汗が染み込んだ洋服を放置すればするほど、菌が増殖して汗ジミや黄ばみの原因になります。必ずその日のうちに洗いましょう。

◆汗の臭いには重曹

汗の臭い落としには重曹が効きます。40℃ぐらいのぬるま湯に、重曹を溶かして20～30分ほどつけ置きして洗いましょう。

◆黄ばみや黒ズミには重曹ペースト

ワイシャツの衿などについた頑固な黄ばみや黒ズミには、重曹ペーストがおすすめです。

重曹と水を2：1で混ぜてペースト状にして、それを歯ブラシで衿につけてこするだけ。そのまま洗濯機にかけてもOKですが、汚れがひどい時は15～20分ほどつけ置きしてから洗いましょう。重曹ペーストは、キッチンの油污れにも役立ちます。

◆干し方にも気をつけて

紫外線が強い夏は洗濯物も日焼けします。色落ちしないよう、裏返して干すか、陰干しをおすすめします。雨よけとしても使えるランドリートントもおすすめです。

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けれられるかな？



答えはページ下にあるよ!

Healthy de Happy

～肝斑(かんぱん)～

いよいよ夏本番。この時期気になるのが日焼けによるシミですよね。「肝斑」はシミの一種。どんなものなのでしょう？

◆肝斑とは？

肝斑(かんぱん)とは両頬の高い位置にできる薄茶色の色素斑です。左右対称で広範囲にできることや、輪郭がぼやけていることが特徴です。額や口の周辺にできることもあります。

◆原因は？

主な原因はホルモンバランスの変化です。妊娠中であることやピルの服用などは、ホルモンバランスに影響を与えられていると考えられています。また、特にホルモンが変化しやすい30代後半～50代に発症しやすい傾向があります。それ以降は症状が軽くなりやすいのが特徴です。

◆肝斑の治療法

美容皮膚科で「レーザートニング治療」を行なえます。一般的なレーザー治療よりも低い出力のレーザーを照射して、メラニン色素を破壊する治療法です。低出力のため、肌への刺激は少ないですが、繰り返しの照射が必要になります。また、内服薬との併用治療を行なうと、さらに効果が期待できます。肌の炎症を抑えるトラネキサム酸がおすすめです。

◆悪化を防ぐために

ストレスをコントロールし、ホルモンバランスを安定させることが大切です。また、摩擦も関係しているといわれているため、優しくスキンケアをしましょう。



お取り寄せ倶楽部

自然や温泉、昔ながらの美しい風景に恵まれている岐阜県には、江戸時代から愛され続けている素朴で美味しいお菓子があります。

松浦軒本舗の『カステラ』は、江戸時代にオランダ大学医学生神谷雲沢が、長崎に留学中にオランダ人から製法を教わったといわれています。当時の製法が現在まで引き継がれた昔ながらのカステラです。毎日地元の養鶏場で採れる新鮮卵と上白糖、和三盆を使用し、銅板造りの小釜で1本1本を丁寧

カステラ ～岐阜県～

に焼き上げて作られるカステラ。キメが細かく、卵と砂糖の優しい味わいがふわりと広がる、コーヒーやお茶のお供に最適な一品です。長崎のカステラとはまた違った風味の、松浦軒本舗のカステラをぜひ一度ご賞味あれ。



お問合せ・・・松浦軒本舗
カステラ3本箱入 1,860円(税込)

まちがいさがし答え: ①カササギさんのくちばしの形が違う ②笹の節の数が違う ③牛さんの背中の布の長さが違う ④彦星さんが持っている手紙のハートの大きさが違う ⑤織り姫さんの羽衣の長さが違う