

こんにちは 田島建設です!

8

夏の夜は香りに包まれて

お風呂から上がってゆったり過ごす寝前の時間。ベッドの横のライトをつけたら、「私時間」の始まりです。今夜は何の香りを楽しみましょうか…。

寝苦しい夜が続く時は、香りで癒されましょう。柑橘系の爽やかな香りはいかがですか? オレンジやレモン、ベルガモット、マンダリンなどの香りがおすすめです。オレンジの香りには交感神経を刺激し、新陳代謝を高める働きがあるので、気持ちを明るくしてくれます。

ベルガモットが柑橘系?と思う方も多いのではないのでしょうか。あまり知られていませんが、ベルガモットはミカン科の果実なのです。レモンとライム(オレンジとライムという説もあります)を交配させた果実で、紅茶のアールグレイの香りづけに使われています。果実はとても苦みが強いため、食用としては使われず、ほとんどが精油生産のため

めに栽培されています。爽やかな柑橘系の香りと甘いフローラルの香りが組み合わさった華やかな香り。生産地イタリアの風景が目に見えます。

香りの冒険を楽しみたい方には、サンダルウッドやイランイランなどがおすすめです。サンダルウッドは甘みのあるウッディーな香りで心を落ち着かせてくれます。

イランイランは「花の中の花」という意味で、濃厚で甘い花の香りが緊張や不安を取り除き、安眠作用があります。エキゾチックでどこかミステリアスな香り。真夏の夜は冒険心を掻き立てられます。

コットンに香りを含ませて枕の中に1枚入れたり、枕元の小皿に1滴たらしたり。今夜は香りに包まれて、心地よい眠りにつけるといいですね。



トマトとキムチの オーブンオムレツ

あなたとこんすてきにごはん

材 料 (2人分)			
・トマト	大1コ	①	・マヨネーズ 小2
・たまご	2コ		・鶏ガラスープの素 小1/2
・キムチ	60g		・ゴマ油 小2
			・ブラックペッパー 少々



① トマトは熱湯にくぐらせ皮をむき、一口大に切る。たまごはボウルに割って①をよく混ぜ合わせておく。



② 中火のフライパンでゴマ油を熱し、トマトを軽く炒める。



③ キムチを加えたらすぐ①の卵液を加えて、全体がふんわりしたらブラックペッパーを振ってできがり。

Health Point

- 加熱に弱いキムチの乳酸菌のため、なるべくキムチに火を通さないレシピです。暑い夏でもトマトの爽やかさとキムチが食欲をそそります。

今どきリフォーム事情

～床を張り替える～

毎日歩く部屋の床、お手入れやメンテナンスをしていますか? 床はメンテナンスをしていないと、劣化してきます。劣化が激しくなった場合には、床の張り替えを考えましょう。

◆フローリングの張り替え

フローリングの床の場合は、重ね張りとは張り替えの2パターンがあります。費用が安いのは重ね張りですが、バリアフリーにしにくくなったり、ドアや建具の納まりが付かなくなる場合もあるので、よく考えてからリフォーム方法を選びましょう。和室をフローリングにすることもできます。使わない和室なら、思い切ってフローリングにすることで、使い勝手が良い部屋になるかもしれません。

水を吸収してしまうので、濡れた際にはすぐに拭き取る必要があります。複合タイプは、合板を貼り合わせているため伸縮しにくいので、ゆがみなどありません。



しかし、貼り合わせているため、長年使っていると、めくれたりしてくる恐れがあります。

◆無垢、複合のフローリング

床材のフローリングは、木そのものを切り出した「無垢材」と、合板を貼り合わせた「複合タイプ」があります。無垢材は木そのものの質感があり、傷などが付いた場合は木の伸縮を利用したメンテナンスができます。ただ、

◆水回りの床

水回りでよく使われるのは、クッションフロアと呼ばれる表面にビニール加工が施されてお手入れがしやすいタイプです。こちらも長年使っていると、色があせたり、めくれたりします。張り替えは可能なので、定期的に見直しましょう。

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>

受付時間 AM9:00～PM6:00 定休日 日曜日・祝日



ときめきMarché ～マルシェ～

バルミューダ
トースター

焼き立てのパンを食べると、ふっくらパリパリで美味しいですね。
ただ、冷めると美味しさも半減してしまいます。そんな時に本来のパンの持っている感動的な香りと食感を引き出す、人気のトースターがあります。

【機能性とデザインの両立】

バルミューダは「より良く生きるための道具」で心躍る素晴らしい体験を届けたいと、2003年に東京で設立されました。機能性はもちろん、製品のデザイン性が高く、世界中でデザイン賞を多数受賞しています。そんな製品の中でも一番人気はトースターです。

【パンの種類を調節】

こんがり焼き上げるトーストモードを始め、チーズトーストモードは上火強め、フランスパンモードでは焦げ目をつけない、クロワッサンモードでは表面サクッと、お好みに合わせた焼き具合を調整できます。類まれな発想力と革新的な機能は、私たちの日常に感動と特別な美味しさを与えてくれます。ちょっと高級なトースターですが、多くの人々に愛される理由がある商品です。



暮らしのエッセンス

魅惑の青いお部屋

暑い毎日ですが、少しでも涼しく過ごすためにお部屋の中に青い色を取り入れてみましょう。



「青色」で夏を涼しく過ごしましょう

◆青色が効果的

青色には体感温度を低く感じさせる効果があります。そして脳をリラックスさせる効果も。深い青や薄い水色、いろんな青を組み合わせるとお部屋に涼しさを呼びましょう。

◆深海のようなサファイアブルー

サファイアブルーは、宝石のサファイアのような色。深い海の底に吸い込まれそうな青色です。クッションカバーやタペストリーなどに取り入れると、涼しさが倍増します。

◆ターコイズブルーで異国情緒

夏のお部屋に映えるターコイズブルー。緑がかった青で、エーゲ海のような澄んだ青色です。ターコイズはトルコ石のことで、風水では発展、進展を意味します。異国情緒あふれる青色を楽しんでください。

◆薄い色のホリゾンブルー

薄い青もアクセントに。ホリゾン地平線、水平線の意味で、水平線に近い空の薄い青色を表しています。カーテンやランチョンマットなどにおすすめです。魅惑の青のグラデーションで、快適な夏をお過ごしください。

あたまストロッチ

●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かな？



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy

～子宮筋腫とは～

「女性の2割～3割がかかる」といわれている子宮筋腫。どんな病気なのでしょう？

◆子宮筋腫とは？

子宮の中に良性腫瘍ができる病気です。子宮の内側には子宮筋層という筋肉組織がありますが、その筋肉組織が瘤（こぶ）を作っている状態です。ホルモンの増加により瘤が大きくなり、閉経後は瘤が小さくなると言われています。

◆子宮筋腫の種類

子宮のどの場所に腫瘍ができるかにより、名前や特徴が変わります。「粘膜下筋腫（ねんまくかきんしゅ）」「筋層内筋腫（きんそうないきんしゅ）」「漿膜下筋腫（しょうまくかきんしゅ）」の3つが主な種類です。多いのが筋層内筋腫で、約7割を占めると言われています。

◆どんな症状があるの？

無症状の場合や、「生理が重い」「生理が長い」など生理へ影響を及ぼすもの、出血などさまざまです。また、それに伴う貧血やめまいなどの症状が現れることも特徴です。子宮筋腫は、不妊症や早産・流産などの原因になるとも言われています。

◆定期検診と早めの受診が大切

子宮筋腫は、無症状のことも多く気付きにくい病気です。定期的に子宮頸がん検診を受けて、子宮や卵巣の状態をチェックしておきましょう。また、少しでも異常を感じたら、早めに受診することをおすすめします。



お取り寄せ倶楽部

宝の麩 ～石川県～

お麩の生産額1位の石川県、加賀麩は金沢を代表する食文化の一つでもあります。加賀麩不空屋の『宝の麩』は、色彩豊かな加賀麩とたっぷりの具材の美味しさを手軽に堪能できるお吸い物です。海外留学中の子供達が日本の味を手軽に味わえるようにと5代目当主の妻が考案し、送ったことから誕生しました。作り方は、お椀に添付の昆布だしや、味噌と中央に穴を開けたふやきを入れ、お湯を注ぐだ

け。手のひらに収まる可愛いふやきの中に、色とりどりの麩や野菜をたっぷりと詰め込み、それを宝箱に見立てて名付けられた宝の麩は、金沢の美味しさと遊び心、そして母心という愛情が詰まった彩り豊かな一品です。

お問合せ・・・加賀麩不空屋
おもてなし25ヶ入（宝の麩5種類×5の詰め合わせ）・・・6,642円（税込）

まちがいさがし答え：①頭のひまわりの葉っぱの大きさが違う②右上のネコさんがくわえているものが違う（スプーン・ストロー）
③左下の空のカップ数が違う④ハッピーの魚の向きが違う⑤シロップの数が違う