

こんにちは 田島建設です!

10

あこがれの仁淀ブルー

西日本最高峰、石鎚山の山麓を源流とし、高知県のほぼ中心を流れる仁淀川。全国一級河川の水質ランキングで1位に選ばれた、どこまでも青く澄んだ河川です。仁淀川を訪れて、写真を撮り続けたカメラマンが「仁淀ブルー」という言葉を提唱したといわれています。近年、とても人気を集め、澄んだ青色をひと目見ようと、多くの人がこの地を訪れています。

仁淀ブルーは初夏や真夏のイメージがありますが、実は2月から8月にかけては藻が繁殖するので緑がかかった色に見え、神秘的なブルーには会えません。8月中旬以降、初秋から1月にかけて水の色が澄んだ青になり、特にこれから、紅葉と一緒に楽しめる絶好の季節を迎えます。

紅葉と仁淀ブルーでおすすめなのが、安居(やすい)溪谷です。仁淀川の支流、安

居川の上流にある溪谷で、美しい透明な水の流れと、赤や黄色に色づいた溪谷が約10キロに渡って続いています。中でも水晶淵は、川底まで青く澄んだ水が漂い、息を呑むような美しさです。エメラルドグリーンから、だんだんと深い場所へ向かって濃くなるブルーの水面は、まるで宝石のグラデーションを見ているようです。

仁淀川の支流、枝川という川にある、ここ淵は仁淀ブルーの代表的なスポットです。急な階段を下りていくと、突然目の前に広がる神秘的なブルーの世界。太陽が真上に登る正午ごろになると、キラキラと宝石を敷き詰めたように輝きます。淵のそばに立つと、吸い込まれるような深い青。心が洗われるような爽やかな気分になります。

時間ができたら憧れのブルーに会いに行ってみませんか？
きっと新しい発見があるかも。

旬の食材
りんご
ポリフェノールやカリウム、食物繊維などが含まれており、整腸作用が高い。皮ごと食べるのがおすすめ。

一日 衣替え
八日 寒露
九日 スポーツの日
二日 秋の土用入り
二日 霜降
二七日 十三夜

かきあげま
十月

長ネギのしょうゆバターパスタ

あなたとこもすてきにごはん

材 料 (2人分)			
・長ネギ	1本	①	・しょうゆ 大1
・にんにく	1片		・バター 20g
・パスタ	200g		・黒こしょう 少々
・塩	小2		・オリーブオイル 大1/2



① 長ネギは4cm長さに切り四つ割りにする。にんにくはみじん切り。沸騰した湯に塩を入れ、パスタを茹でる。



② フライパンにオリーブオイルとにんにくを弱火で温め、香りが出たら長ネギがしんなりするまで炒める。



③ ①を加え、バターが溶けたら茹で上がったパスタ、黒こしょうを加え、全体を和えてできあがり。

Health Point

長ネギのトロっとした食感と、相性抜群の香ばしいバターしょうゆが絡み合って食欲をそそります。長ネギに含まれるカルシウムの吸収をバターが助けます。

今どきリフォーム事情

～ 空き家を見直す ～

相続で引き継いだけれど住む予定がない、思い出がある家だからどうしたらいいかわからないなど様々な理由でまだ住める家が空き家となり、そのままになってしまっています。

■空き家事情

日本では、空き家が年々、右肩上がりが増えていきます。両親、親族の家などが、今後空き家になる可能性があるなら、どうするのか、あらかじめ相談しておきましょう。

空き家のまま放置すると、木々が伸びたり、倒壊の恐れや、不審者の出入りの危険性が出てきます。

そのため、近隣の家に迷惑をかける可能性があります。人が住むとそういった問題は起きないので、空き家があるなら賃貸として貸し出す、思い切って売り出すなど、早めに対処するのがおすすめです。



■水回りを一新する

賃貸に出す、売る、どちらにしても、水回りの清潔感は重要です。思い切って、水回りを一新するのがおすすめです。水回りがきれいになっているだけで、家の価値は上がります。床をクッションフロアに張り替えると、清潔感が出ますよ。予算が厳しい場合は、水栓、コンロ、トイレを新しくしているだけでも、良いでしょう。

■内装を見直す

予算に余裕があれば、内装の見直しができるといいでしょう。壁紙が新しくなると、部屋の印象が一気に明るくなります。一部にデザインのある壁紙を採用すると、古い家も今どきの家に生まれ変わるのでおすすめです。

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>

受付時間 AM9:00～PM6:00 定休日 日曜日・祝日



ときめきMarché

ベアボーンズ社
レイルロードランタン

キャンプの夜を楽しむために、必要なグッズの1つがランタン。キャンプ以外でも、お庭でディナーやお酒を楽しむための雰囲気づくりにも一役買ってくれます。最近では防災用として購入される方も増えていますよ。

【ベアボーンズ社とは?】

ベアボーンズ社は、アメリカのユタ州のブランドで、アウトドアライフの品質の向上をコンセプトとしており、質の高さとデザイン性を兼ね備えています。同社のLEDランタンは、ガスやガソリンを使わないため安全でインテリアとしても人気があります。

【レトロおしゃれ!レイルロードランタン】

レイルロードランタンは、戦前の北米の鉄道会社で使われていたランタンを模しており、レトロでおしゃれなデザインで人気です。温かい光とフィラメントが美しいエジソン球タイプのLEDを使用しています。アンティーク調で、大き目のハンドルが付いていて、持

ち運びが楽な上、ランタンスタンドや木に引っ掛けることもできます。ホヤ(電球を保護するガラス)にも、あえて気泡を入れ、古い時代のガラスを表現する徹底ぶり。

レトロな姿にも関わらず、USB type-Cケーブルで充電でき、明るさも最大200ルーメンと十分なスペックを持っています。調光可能な暖色で、明るさを最大にすると約3.5時間、最小にすれば100時間も点灯します。夜の庭を照らしたり、防災用としてお部屋に置いても素敵ですよ。

レトロおしゃれ



暮らしのエッセンス

大掃除はお早めに

気候のいい秋になると、年末の大掃除が気になります。少しずつ大掃除をはじめましょう。

◆秋は大掃除に最適!

換気扇の油汚れは、冬になると油が固まって落ちにくくなります。まだ暖かい秋の日中に済ませておくと、忙しい年末が楽に過ごせます。気温も冬ほど低くないので、洗剤を使っても十分な換気ができます。

◆お風呂掃除も秋のうちに

お風呂の中も冬場は冷え込み、おっくうになってしまいます。早目にお風呂掃除も取りかかりましょう。赤カビや黒カビなどは、カビ取り剤で落としましょう。鏡についた水垢は、クエン酸が効果的です。100mlの水にクエン酸小さじ1/2を入れて溶かし、鏡にスプレーして、その上からラ



ップをかけて2時間休ませます。ラップを剥がし、水洗いして仕上げに乾いた布で拭くと、きれいになります。

◆バルコニーや窓の掃除も楽に

バルコニーやベランダのお掃除も、秋に行なうのがおすすめです。寒さを気にせず、丁寧にできます。仕上げに水を流しても手が冷たくなりません。一緒に窓拭きもしてしまいましょう。年末にゆっくりできるといいですね。

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

～骨粗しょう症～

骨粗しょう症は閉経後の女性が発症しやすい病気のひとつです。約1000万人以上の患者さんがいるといわれています。

◆骨粗しょう症とは

骨の代謝バランスが崩れて骨がもろくなった状態のことです。咳をしたり、くしゃみをしたり、重いものを持ったりなどのちょっとしたきっかけで、容易に骨折するようになります。骨折が起こりやすい部位は、背骨・手首の骨・太ももと腕の付け根の骨などです。女性は閉経後、骨を作る細胞を活性にする女性ホルモン(エストロゲン)が激減するため、発症しやすくなります。

◆身長が低くなるのは圧迫骨折が原因?

骨粗しょう症になると、骨がもろくなるため、いつの間にか骨折していることがあります。体の重さを支えられず、背骨が押しつぶされ、圧迫骨折すると背中が



丸くなって身長も低くなります。骨を強くするためには、骨の形成に役立つカルシウム、ビタミンDなどの栄養素を積極的に摂ることが大切です。ビタミンDは日光浴でもつくられるため、運動をかねて外へ出る機会を増やしてみましょう。

◆骨密度を定期的にチェックしよう

自分は元気だと思っていても、骨密度がYAM(若年成人平均値)の70%以下で骨粗しょう症と診断されることもあります。定期的に整形外科を受診して骨密度を測り、骨の状態をチェックしてください。

お取り寄せ倶楽部

日本一小さな県である香川県はうどん県として有名ですが、やみつきになる美味しさのご当地グルメがあるのをご存知ですか?

骨付鳥一鶴の骨付鳥は、独自のスパイスで味付けされた鶏のもも肉を、丸ごと一本ふっくらと香ばしく焼き上げた60年以上変わらぬ味の逸品です。種類は、噛み締めるたびに肉汁の旨味が口の中に広がるおやどり、誰からも好まれる柔らかくてジューシーなひなどりの2種類。

骨付鳥

～香川県～



窯で蒸し焼きにした骨付鳥はどちらも皮がパリッと香ばしく、溢れ出る肉汁がたまらない絶妙な味わいです。鶏肉本来の旨味とスパイシーな辛さがたまらない骨付鳥を、ぜひ豪快にかぶりついてご賞味あれ。

お問合せ・・・骨付鳥一鶴
電話番号・・・0120-369907
おやどり・・・1,129円(税込)
ひなどり・・・1,001円(税込)

まちがいさがし答え: ①ロボットさんが持っている筆の形が違う ②男の子の帽子が違う ③パレットの上の絵具の数が違う ④絵具の垂れ方が違う ⑤右下の草の長さが違う