

# こんにちはは 田島建設です！

# 8

## 夏の終わりの甘い香り

庭に出ると、どこからともなく漂ってくる甘い香り。香りのする方へ行ってみると、白いジンジャーの花が咲いています。クチナシの香りに似た穏やかな香りは、夏の終わりの夕暮れに、疲れた体を癒してくれました。

ジンジャーはショウガ科の植物ですが、食べるショウガの花ではありません。あくまで観賞用の花で、強い香りを放ちます。熱帯植物で、日本では沖縄や石垣島などで多く見られます。

ハワイの島々でも多く咲き誇り、結婚式では、ホワイトジンジャーの花をレイに入れて、甘い香りで花嫁を祝福します。ホワイトジンジャーはジンジャーリリーとも呼ばれ、この季節の観光地では甘い香りが漂います。ジンジャーの香りには気持ちを落ち着かせてくれる効果があります。夕方から夜にかけて一番強く香り、茎を切ってお部屋に

持って入ると部屋中がオリエンタルな香りに包まれます。その強い香りは香水などにも使われています。

ジンジャーの花が国花になっているキューバでは「マリポサ」と呼ばれています。マリポサはスペイン語で蝶のこと。蝶が大きく羽を広げたようなジンジャーは、キューバの女性に最も愛されている花です。日本での和名は「花縮砂（ハナシュクシャ）」。

同じ花ですが、日本らしくとも情緒豊かな雰囲気があります。花言葉は「豊かな心」。初秋の季語にも使われています。

気が付けば、空にはうっすらうろこ雲。楽しかった夏を想いながら、秋風にジンジャーの香りをのせて、元気に新しい季節に進みましょう。

## ナスと豚バラのレンジ蒸し

あなたとこどもでできにごはん

材 料 (2人分)			
・ナス	3本	・しょうゆ	大2
・豚バラ薄切り肉	150g	・砂糖	小2
・長ネギ	1/2本	・ごま油	小2
・酒	小2	・鶏ガラスープの素	小1
		・白ごま	少々



- ① 長ネギはみじん切りして(A)と合わせておく。
- ② ヘタを切り、タテに5mm厚さに切ったナスと豚バラを交互に重ねて耐熱皿に並べる。
- ③ 酒を全体にかけたらラップをふんわりかけて、500Wのレンジで6分。器に盛り①のタレをかけてできあがり。

### Health Point

ナスには抗酸化作用のあるクロロゲン酸やナスニンといった有効な成分が多いのですが水溶性のため、すぐに調理する場合はアク抜きをしないほうが成分を逃すことなく食べられます。

## 今どきリフォーム事情

～室内ペットのためのリフォーム～

ペットも家族の一員、ペットと暮らしやすいお家にするためのリフォームのお話です。ペットと人がストレスなく暮らせるように考えてみましょう。

### ■ペットのために床を見直す

滑りにくいフローリングや、クッションフロアに張り替えると、ペットが足を傷めにくくなります。また、最近ではペット対応のフローリングもあります。よだれや粗相をした時に、しみ込みにくい加工がされているのでおい対策になります。

### ■におい対策

ペットと暮らしていると、においが気になることもあります。消臭効果のある壁材を使うことで、におい対策ができます。また、ペットの身体や足を洗う機会が多いなら、腰をかかめなくても洗えるところに、専用の水道や洗面台、バスタブなどがあると人の負担が軽減されます。

### ■窓からの熱を考える

部屋の温度を、一定に保ってあげるためには窓のリフォームがおすすめです。内窓を付けることで、部屋の温度が逃げにくく、また外からの熱を防ぐことができます。

ペットと人がストレスなく暮らせるお家



### ■運動スペースを作る

家の中で過ごす時間が多い場合は、運動スペースも確保しましょう。犬の場合はドッグランがあると、ストレス発散になります。猫の場合は、壁にキャットウォークを作り、窓から外が見えるようにできるといいですね。

旬の食材  
ゴーヤ  
ゴーヤの苦み成分のモモルデシン。抗酸化作用があり、血糖値を下げる効果や食欲増進効果が期待できます。

二三日 処暑

三十一日 お盆

一日 立秋

八月 立秋

# はつき八月

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～

ドリンクメイト  
炭酸水メーカー

夏の暑い日に、炭酸水をゴクリ。喉越しスッキリで特別に美味しく感じますよね。最近、無糖の炭酸水が美容や健康にも良いと注目を集めています。そんな炭酸水を自宅で簡単に安く作れるのが「炭酸水メーカー」です。

## 【飲み物を炭酸にして楽しもう】

水を炭酸水に変えるマシンは色々ありますが、「水以外も炭酸にできる」と話題の製品が、ドリンクメイトの炭酸水メーカーです。ジュース、スポーツドリンク、紅茶や、白ワイン、日本酒、焼酎といったお酒も炭酸にすることができます。さらに、時間が経って気の抜けたソーダやビールなども、炭酸を復活させることができるのは面白いですね。

## 【使い方も簡単】

本体に専用のガスシリンダーを装着し、好みの飲料を専用ボトルに入れ、インフューザー（減圧弁）を取り付けて本体にセットします。マシン上部のガス注入ボタンを押すことで、

二酸化炭素が注入されます。濃度は電動式なら自動で、手動式ならボタンを押す強さや回数で好みの注入量に変えられます。



## 【炭酸水は美容や健康にも大活躍】

炭酸水は、洗顔やコットンパックといったスキンケアや、洗髪に使うことで、汚れや皮脂を除去するとして注目を集めています。また、疲労回復や整腸作用を促進したり、肩こりや冷えにも良いといわれています。炭酸水を飲みたい時に、気軽に作れるのは魅力的ですね。

# 暮らしのエッセンス

## 夏こそ甘酒

甘酒は冬に飲むと体が温まるイメージがありますが、実は夏バテ防止に効果抜群なんです！



## ◆2種類の甘酒

甘酒には、味噌や醤油づくりに使われる米麹から作られる米麹甘酒と、酒粕から作られる酒粕甘酒の2種類があります。このうち、よく「飲む点滴」といわれる、栄養素の高い甘酒が米麹甘酒です。冷房のない江戸時代には夏を乗り切る栄養ドリンクとして飲まれていました。

## ◆米麹甘酒の栄養は

甘酒の成分の20%は脳の働きに欠かせないブドウ糖です。甘酒が小腸から吸収され、血液にのって肝臓や体全体に送られるので、素早く体を動かすエネ

ルギーになります。その他ビタミンB群や、アミノ酸も豊富に含まれているので、疲労回復などにも効果的です。

## ◆甘酒をアレンジ

冷蔵庫で冷やしてそのまま飲むのも美味しいですが、牛乳や豆乳で割って飲むとミルクセーキのような味わいです。炭酸で割ると、のど越しバツグン。ヨーグルトと混ぜると、ピフィズス菌も摂れて相乗効果に。冷凍庫で固めて、シャーベットにしても美味しいですよ。甘酒で夏を乗りきりましょう！

# 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れられるかな？



答えはページ下にあるよ！

# Healthy de Happy ~便秘症~

年齢とともに便秘がちになってきた方もいらっしゃるかもしれません。悩んでいる方は食物繊維を意識してとってみましょう。

## ◆便秘で悩む人は増えている

食生活の乱れ、ストレス、運動不足や加齢によって便秘で悩む人は増加傾向です。便秘は女性に多く、腹痛や食欲不振などの症状が伴うこともあります。

## ◆水溶性食物繊維と不溶性食物繊維

便秘の原因のひとつに、食物繊維不足があります。日本人の食事摂取基準(2020年版)において食物繊維の摂取目標量は、18~64歳の男性で1日あたり21g以上、18~64歳の女性で1日あたり18g以上とされていますが、一般的に不足しがちです。食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があり、どちらもバランス良

くとらなければいけません。水溶性食物繊維は腸内の善玉菌を増やし、便を柔らかくする作用があり、不溶性食物繊維は、便のかさを増やし腸の運動を活発化させ、便通を整えます。

## ◆大腸通過正常型便秘症が多い

食物繊維をとると悪化する便秘症もありますが、一般的には大腸通過正常型便秘症になる方が多いです。この場合は食物繊維が不足しているため、食物繊維をとることがおすすめです。食生活を改善しても便秘が改善されない時は病院を受診し、医師の診断のもと適切な治療を受けてください。



# お取り寄せ倶楽部

## 田辺っ子 ~和歌山県~

世界遺産にも登録されている熊野古道や清らかな水、美しい海岸線など豊かな自然を楽しむことができる和歌山県田辺市。ここには地元で親しまれてきたお菓子があります。

七福堂の『田辺っ子』は、こだわりの国産バターをたっぷり使った生地に特製のクリームをサンドした口当たりのやわらかなお菓子です。生地にもクリームにも高品質な北海道バターをふんだんに使用。特に生地部分は生乳100%の純良バター

一のみを使い、濃厚なバター一のみ香りと風味を楽しめます。昭和46年の発売当時と同じ方法で職人が製造を続けている田辺っ子。長年親しまれてきたやさしい伝統の味をぜひご賞味あれ。



お問合せ：七福堂オンラインショップ  
電話・FAX：0739-22-2541  
田辺っ子(12個入)1,890円(税込)

まちがいさがし答え：①提灯の数が違う②ロボットさんの涙が出ていない③かき氷カップの柄が違う④ロボットさんが持っている金魚の数が違う⑤水風船の紐の長さが違う