

こんにちは 田島建設です!

8

青の神秘

南イタリア、ティレニア海に浮かぶカプリ島。レモンと降り注ぐ太陽の光にあふれた小さな島は、南イタリア最大の都市、ナポリから40km離れたところにあります。

カプリ島の北側、海に面した断崖絶壁にある「青の洞窟」。青く輝く神秘的な光に包まれていることで有名で、毎年多くの観光客が訪れます。長年の波による浸食作用で崖の岩が削られ、ぽっかり空いた穴の奥に洞窟があります。入口の小さな穴からは想像もできない程、奥が深く、奥行き54mもの空間が広がっています。

入口は体をかがめないと入れないほど小さいので、波の穏やかな日にしか行けません。洞窟の前で、モーターボートから数人ずつ手漕ぎボートに乗り換えて、穴の中へ進みます。洞窟に入るとそこは別世界。一面、青い海面に包まれて、まるで吸い込まれるような神秘

的な光景が広がっています。洞窟の入口から差し込む光が、海底の白い石灰岩に屈折して反射するため、海面が青く輝くのです。広い洞窟の中でゆらゆら揺れるボートが木の葉のように浮いて、宝石のように青く輝く海面を静かに進みます。まるで映画の世界に迷い込んだような、不思議な感覚です。

この洞窟からは、ポセイドンやトリトンの彫像が発見されており、古代ローマ時代に皇帝が水泳用のプールや入浴に使用していたと考えられています。2000年以上前からある洞窟。古(いにしえ)のロマンを感じずにはいられません。

白い建物にブーゲンビリアの花がよく似合い、レモンの香りあふれるカプリ島。レモンチェッコを少し舐めて、青の世界の余韻に浸る午後。日本にも涼しい風が吹いてきましたよ。

旬の食材

トマト

リコピンの働きで、シミやシワの予防や、美白効果が期待できる。

七月 立秋

二日 山の日

二日 振替休日

三十一日 二百十日

二日 処暑

はつき

八月

ナス豚の みょうがだれ

あなたとこもすてきにごはん

材 料 (2人分)			
・豚しゃぶしゃぶ肉	150g	・酒	大1
・ナス	2本	・片栗粉	少々
・玉ねぎ	1/3コ	・おろししょうが	小1
・みょうが	1本	・酢	大1.5
・大葉	5~6枚	・しょうゆ	大1.5
・すりゴマ	適量	・砂糖	大1
		・水	大1
		・ごま油	大1



豚肉は酒をふり、片栗粉を軽くまぶして熱湯でさっと湯通し。玉ねぎは薄切りし、水にさらしてよく水気を切る。みょうがと大葉も千切りする。



ナスはフォークで数カ所穴をあけ、ラップでくるんだら600Wの電子レンジで3~4分加熱。食べやすい大きさに割く。



④をよく混ぜ合わせ、①②を加えて合わせる。冷蔵庫で1時間ほど冷やし、すりゴマを振って出来上がり。

Health Point

みょうがの香り成分には、血行や胃腸の働きを助ける働きがあるといわれています。夏バテや風邪予防にも効果的です。

今どきリフォーム事情

～バーチカルブラインドを
取り入れる～

カーテンをバーチカルブラインドに変えてみませんか? まっすぐな縦のラインで部屋が広くスタイリッシュに見え、印象が変わります!他にもメリットデメリットをご紹介します。

■バーチカルブラインドって?

縦方向に吊られた複数の細長い短冊状の羽根を、紐でつないで並べたブラインドのことです。カーテンと違って、紐かバーを使い羽根の向きを変えて、部屋に入る光の量を調整します。最近ではリビングなどの大きな窓に取り入れる方が増えています。羽根の角度を180度に調整すると、外からの明かりを遮ることができ、斜めにすると、隙間から明かりが入ります。全開にもでき、その時はカーテンに比べるとコンパクトにまとまります。また、レールの幅も狭く、全体的にすっきりと見えます。主流の布製は、カラーや質感などが選べ、種類が豊富です。他にも、やさしい光が取り込める和紙製や、遮熱性が高いアルミ製、高級感がある木製などがあります。

■メリット・デメリット

カーテンよりも操作が少なくすみ、明るさを自由に調整できます。デメリットとしては、羽根が固定されないため、風などで動きやすく音が気になる方もいます。レースカーテンと比べると隙間ができるため、しっかり視線を遮りたい方には向きません。

■お手入れ(布製)

1枚ずつ外して洗えるタイプもあります。外すのが手間な場合は、普段から、こまめに埃を落としましょう。汚れてしまった場合は、中性洗剤を使って拭くと、きれいになります。

窓際も
スタイリッシュに



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

株式会社MTG
ReFa (リファ)
「FINE BUBBLE PURE」

汗をかいた日は、シャワーですっきり洗い流したいですよね。そんなシャワータイムを極上のリラックスタイムに変えてくれる、特別なシャワーヘッドをご存知ですか？ 節水にもなって一石二鳥なんですよ！

【ReFaは国内メーカーシェア第1位】

株式会社MTGが展開する美容ブランド「ReFa (リファ)」は、エステティシャンの手技を再現した美容ローラー「ReFa」の開発を2008年から始め、今ではファインバブルシャワーヘッド、ヘアアイロン、ローラー美顔器の3品目で国内メーカーシェア第1位を獲得しています。「FINE BUBBLE」シリーズのシャワーヘッドは、バスタイムを美容タイムに変えることをコンセプトに誕生。毛穴よりもさらに小さい「ウルトラファインバブル」と「マイクロバブル」の2つの泡が、肌や地肌の汚れをやさしく落とし、シャワーを浴びるたびに肌や髪本来の美しさを蘇らせます。

【FINE BUBBLE PUREの特徴は？】

シルキーバスや節水機能に加え、専用カートリッジを装着することで、水道水内の塩素を除去できるシャワーヘッドです。柔らかく包み込む「ミスト」、強い水圧の「ジェット」密度が高く細い水流の「ピュアストレート」全身を包み込む「ストレート」の4つの水流を、ヘッド部分のレバーで切り替え可能。ご自宅での入浴タイムがエステやスパのようなリラックスタイムになりますよ。ただし、金属アレルギーの方は使えませんのでご注意ください。



暮らしのエッセンス

ぴったり合った枕で快眠

暑い夜も快適に眠りたいですね。ぐっすり眠るためには体に合った枕がとても重要です。

◆枕の高さ、合っていますか？

夜中によく目が覚めたり、ぐっすり眠れないのは、枕の高さが合っていないからかもしれません。ご自分に合った高さにすると、睡眠の質が改善されます。ではどのくらいの枕の高さがピッタリなのでしょう？

◆理想的な高さ

枕を使わずに平らな場所に寝た時に、床と首の間のできる隙間の高さを測ります。そこに枕が頭の重みで沈み込むとされる2cmを加えたものが理想的な枕の高さになります。枕が高すぎると、気道が狭くなり息がしにくくなることで、いびきな



どの原因になります。逆に低すぎると頭が沈み込むため、首の筋肉が疲れてしまい、肩こりの原因になります。横向きで眠る方は、首と背骨を結んだ線が、真っすぐ床と平行になる高さが理想的です。

◆合わない枕を使っていた時は？

高すぎる場合は中材のパイプや羽毛の量を調節し、低すぎる場合は枕の下にタオルを折り畳んで入れるなど、1cmずつ調整しましょう。ぴったり合った枕で、暑い夜もぐっすり眠りましょう。

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られる？



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy ~慢性腎臓病(CKD)~

年齢とともに腎機能は低下します。そのため高齢になるほど慢性腎臓病(CKD)になる可能性が高くなります。

◆慢性腎臓病(CKD)とは？

腎臓は、不要な老廃物をろ過して排泄するフィルターの役割をしています。CKDとは、その腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下するか、尿中にタンパク質がでる腎臓の異常が続く状態です。高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満の人は腎臓に負担がかかりやすいため注意が必要です。

◆成人の約8人に1人がCKD

日本には成人の約8人に1人(約1,330万人)のCKD患者がいるといわれています。人工透析を受けている方は2020年末時点で34万人を超えており、その数は毎年増え続けています。CKDの人は、心臓病や脳卒中などの心血管疾患のリスクが高



くなるため、CKDを治療し、心血管疾患の予防につなげることが重要です。

◆定期的に腎臓の数値をチェックしよう

自覚症状が乏しいため、早期発見が難しい病気です。健康診断では腎臓の数値も検査項目になっているので、毎年健康診断を受けることが大切です。尿中タンパク質の濃度を調べる尿検査と、血液中のクレアチニンを調べる血液検査で腎臓の働きを確認できます。早い段階で発見できれば、治療を受けて進行を抑えることができる場合があるので、数値を必ず確認しましょう。

お取り寄せ倶楽部

東京のベッドタウンでありながら雄大な自然や歴史を感じられる観光スポットが数多く存在する埼玉県。そんな埼玉県には素朴ながら昔から愛され続けている銘菓があります。

埼玉三大銘菓の一つ『五家宝』は、250年以上前に誕生した、水飴で固めたおこしの上にきな粉をまぶした棒状のお菓子です。人気店の堀内製菓は明治二十年の創業以来、伝統的な製法とこだわりの素材を使用し、五家宝を作り続けてきました。

五家宝(ごかぼう) ~埼玉県~

GOKABOU



特徴は、究極の食感を目指して研究された、その柔らかさ。ふんわりしっとりとした食感に、もち米のおこしと、たっぷりかかったきな粉の香ばしさが素朴でたまらない逸品です。

お問合せ・・・堀内製菓オンライン
電話番号・・・048-522-1556
五家宝二種合せ(きな粉とうぐいす)28個
・・・1,852円(税込)

まちがいさがし答え：①クマさんのエプロンの長さが違う②右下のかき氷のスプーン的位置が違う③かき氷機のハンドルの大きさが違う④作っているかき氷の高さが違う⑤かき氷のシロップの数が違う