

# こんにちは 田島建設です!

4

## 花いっぱい春

暖かな陽気に誘われて、庭のチューリップが咲き始めました。冬の間咲いたパンジーやビオラも、まだまだ元気に咲いています。

チューリップの本場といえばオランダ。首都アムステルダム南西にあるキューケンホフ公園では、毎年色とりどりのチューリップが開花し、訪れる人々を楽しませてくれます。800種類、200万個以上のチューリップが一斉に咲き乱れるキューケンホフ公園は、世界で最も美しい春の庭園といわれ、開園期間の2か月の間に、世界中から約100万人もの観光客が訪れます。

そして、毎年4月中旬に華やかに行われるのがフラワーパレードです。この時期に咲く鮮やかな花で飾られた、約20台もの山車と花で彩られた多くの車が、海辺の町ノールドウェイクを出発して、キューケン

ホフ公園の前を通り、古都の街ハーレムまでの42キロを1日かけてパレードします。マーチングバンドと共に通る大きな山車は、ディズニーランドパレードのフロート車くらいの大きさで、全てダリアや水仙、チューリップなど季節の花で埋め尽くされています。演奏に合わせてゆっくりと進んでいくので、目の前を通る時の花の香りが素晴らしく、香水のような香りに包まれて、幸せの余韻を残してくれます。切り花出荷量世界一のオランダならではの祭りですね。

私達の暮らしの中でも、工夫次第で花園を楽しむことができます。今咲き誇っている花たちを摘んで、平たい容器に浮かべると、それだけでもう素敵な花園です。外出から帰って花がテーブルの上にあると、明るい気持ちになりますね。花いっぱいの春が幸運を運んでくれますよ。

旬の食材

新ごぼう  
水溶性と不溶性、両タイプの食物繊維が豊富で、大腸がんの予防効果があるといわれている。

四月 胃きづき

四月 清明

八日 花祭り

一三日 十三参り

一六日 春の土用入り

一九日 穀雨

二六日 昭和の日

## 小松菜と カニカマ炒め

あなたとこんすてきにごはん

材 料 (2人分)	
・小松菜 1株	・鶏ガラスープの素 小1
・カニカマ 4~5本	①・酒 小1/2
・白ごま 適量	・塩こしょう 少々
・ごま油 適量	



① 小松菜は5cmほどの長さに切り、ごま油を温めたフライパンで炒める。



② しんなりしたらカニカマを割きながら入れて全体がなじむ程度に炒める。



③ ①を加えて味を整えたら、白ごまを振ってできあがり。

Health Point

カニカマは高タンパク、低カロリーで低糖質。タンパク質を消化するときにはエネルギーを使うので、代謝UPに効率の良い食材です。

## 今どきリフォーム事情

～蓄電池ってどう?～

電気代の高騰や防災備蓄の考えで、蓄電池の必要性を考えるお家が増えてきています。リフォームの際に取り入れてはいかがでしょうか?

### ■蓄電池ってどんなもの?

ポータブルの小型のものから、設置する大型のものまで、蓄電池の種類も多くなっています。今回ご紹介するのは大型の設置タイプです。リフォームを機に設置するのがおすすめです。

大型の設置タイプの蓄電池があると、太陽光発電システムなどを取り入れた場合には、太陽光で作った電気を貯められます。また、深夜電力がお得な料金プランを選んでいる場合、お得な時間帯の電気を貯めることができます。初期費用がかかりますが、その分、容量が大きくなるので、作った電気を無駄にしません。費用面では、補助金が出る自治体などもあるので、調べて検討するのがおすすめです。

### ■メリット

太陽光で昼間作った電気を貯められたり、お得な時間帯の電気を貯めるので、電気代を抑えることができます。万が一の災害が起きて、電気が使えない時にも貯めていると安心です。EV車と組み合わせて使うと、環境に配慮した生活ができます。

### ■デメリット

初期費用がかかります。また、スマホのバッテリーなどと同様に、バッテリーが経年劣化するので、交換なども必要になります。設置スペースの確保も必要です。



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>  
営業時間 AM9:00~PM6:00 定休日 日曜日・祝日





# ときめきMarché ～マルシェ～

カール・ハンセン&サン  
Yチェア (CH24)

北欧インテリア家具の不朽の名作の1つに「Yチェア (CH24)」があります。世界的ロングセラー商品で、特に日本での人気が高い椅子です。世界中で愛される魅力の秘密を探ってみましょう。

## 【世界中で愛され生産され続けている椅子】

Yチェアの販売元は、創業100年の歴史を持つ、デンマークの老舗家具メーカー「カール・ハンセン&サン」です。最高級の素材と優れた職人の技術で、家具を作り続けています。デザイナーは、北欧デザイン界の巨匠、ハンス・J・ウェグナー。20世紀を代表する家具デザイナーで、1950年にデザインしたこのYチェアが彼の代表作です。どの角度から見ても、その姿は美しく洗練されており、機能性と優れた耐久性を持ち合わせています。



## 【日本の暮らしに合う椅子】

背もたれと座面をつなぐY字型の部品が特徴的で、名前の由来となっています。背もたれは、蒸気をあてながら木材を曲げているため継ぎ目はなく、細見で圧迫感を与えません。座面には、強度と耐久性をもつペーパーコード(3本の紙紐を1本にねじり合わせたもの)が張られていて、使うほど体に馴染み、程よい弾力で支えてくれます。また、椅子の修理はもちろん、座面は張り替えも可能です。日本で人気がある秘密は、熟練の職人が作り上げた安心感と座り心地、そして、洋室・和室を選ばず、絵になるデザイン性にあります。不朽の名作といわれるYチェア、一度座り心地を試してみたいかたはどうか？

# 暮らしのエッセンス

## 春を彩るガーデン

春になると庭もきれいにしたくなりますね。ベランダや庭を春の花で彩りましょう。

### ◆まずは、土づくりから

植物が育つ土は、通気性と排水性がいい土です。スコップがサクッと入る、柔らかな土を作りましょう。一般的な植物を植える時は、赤玉土7に対し、腐葉土3の割合で混ぜます。土のブレンドに自信のない方は、ホームセンターで売っている、花と野菜の土などを使うと安心ですね。

### ◆一年草と宿根草を組み合わせる

一年草は花が咲いたらその年で終わってしまいます。それに対して、宿根草は冬は地上部は枯れますが、根が生きているので、春には再び芽が出て



毎年花が咲きます。一年草と宿根草を組み合わせることによってバリエーションが豊かになります。例えば、ムスカリ、アジュガなどの宿根草を植えて、それに合う色合い(ピンク色など)の一年草のペチュニアやインパチェンスを組み合わせましょう。

### ◆後ろに背の高い花を

花壇の手前は低い花、後ろにいくにしたがって背の高い花を植えると、段々になってとても見栄えがします。デルフィニウムやルピナスがおすすめです。

# あたまストロツチ

答えはページ下にあるよ!

## ●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？



# Healthy de Happy

## ～糖化予防～

AGEs(最終糖化産物)という老化物質をご存知ですか? AGEsは血管や肌にとまることで、さまざまな病気や老化の原因となるため、予防が大切です。

### ◆糖化とは?

体の不要な糖質がタンパク質や脂質と結びつき、AGEsという老化物質が作られることによって糖化は起こります。AGEsが作られやすいのは、血糖値が上がる食後1時間頃といわれているため、AGEsが作られにくい食事方法が重要です。

### ◆糖化が進むとどうなる?

AGEsは血管にとまると動脈硬化の原因となりますし、肌にとまると、シワやくすみ、たるみなどの原因となります。動脈硬化が進むと脳梗塞や心筋梗塞・狭心症を発症する可能性もあります。



### ◆糖化を予防する方法

糖質の摂りすぎに気を付けることと、血糖値を急上昇させないように注意することが大切です。糖質はエネルギー源として必要ですが、摂りすぎると糖化の原因になります。糖質が急激に増えないように、「よく噛んでゆっくり食べる」「食べる順番に気をつけ、食べ過ぎない」ことが大切です。野菜やタンパク質などを先に食べ、米・麺・パンなどの炭水化物を最後に食べることで、血糖値の急上昇を防ぎましょう。また、糖化を防ぐためには、適度な運動や十分な睡眠も重要です。

# お取り寄せ倶楽部

温暖な気候に、南国ムードが漂う植物が海沿いに広がる宮崎県。様々なフルーツの名産地ですが、その中の一つ、『日向夏』を使った美味しいお菓子をご紹介します。(旬味のくらやの日向夏ようかん『黄娘』は、宮崎特産の日向夏をまるごと使い、その形と風味をそのまま生かしたようかんです。中身を丁寧にくり抜いた日向夏を一個一個まるごと煮て四日間蜜漬にし、果汁入りのようなかんを流し込んで作られます。

黄娘  
～宮崎県～



蜜漬けされた皮のしゃきっとした食感と、ようかんの口当たりの良さがたまらない逸品。上品な甘さの中にほんのりとした酸味と苦みが混ざり合い、柑橘の香りの後味が爽やかなようかん。その絶妙な味わいをぜひお試しください。

お問合せ・・・有限会社 味のくらや  
電話番号・・・0985-51-1147  
黄娘(2個箱入り) 2,000円(税込)

まちがいさがし答え: ①ネコさんがウインクしている②ジャム瓶の大きさが違う③バゲットの数が違う④値札につけたネコシールの位置が違う⑤手前の台の大きさが違う