

こんにちには 田島建設です!

2

抹茶を楽しもう

窓の外の雪を見ながら、しゅんしゅんと沸くお湯の音。茶室の静寂な空気に包まれて抹茶をいただきました。静かな雰囲気の中でいただく抹茶は格別で、しっとり心に染みわたります。

抹茶は「碾茶(てんちゃ)」を収穫後に蒸して乾燥させ、臼などを使って粉末状にしたもので、茶せんを使用してお湯と攪拌していただきます。

碾茶と緑茶はもとは同じ「チャノキ」から作られます。緑茶には日光をあて、抹茶になる碾茶は収穫前の一定期間、寒冷紗と呼ばれる黒い布をかけて栽培します。日光を遮ることで渋みの素となるカテキンの生成が抑えられ、うま味の素の「テアニン」が残り、甘みのある抹茶が出来上がります。テアニンには心身をリラックスさせる効果があり、睡眠効果やストレスを軽減して、不安を取り除く効

果もあります。栽培や製造工程にとっても手間暇がかかっているのですね。

そんな抹茶ですが、実は気軽に楽しむことができます。温かい抹茶ラテはいかがですか? コーヒーカップを2つ用意して、片方に牛乳をカップの半分弱入れて温めます。その後、ミニ泡だて器か、茶せん泡立て器で泡立ててください。もう片方のカップには、抹茶小さじ1とカップ半分弱のお湯を入れて、茶せん泡立てます。抹茶の方に牛乳を注げば出来上がり。お好みで、はちみつや砂糖を加えます。

アイスクリームに抹茶をかけると、簡単な抹茶アイスになります。あずきやフルーツを添えてパフェに。ちょっとしたおもてなしに活躍しそう。

高級なイメージの抹茶ですが、簡単にお家で楽しめたら世界が広がりますね。ぜひ抹茶スイーツに挑戦してみましょう。

ほうれん草の ナッツレモン塩

あなたとこんすてきにご'はん

材 料 (2人分)

- ・ほうれん草 1束
- ・アーモンド(無塩) 40g
- ・オリーブオイル 小2
- ・鶏がらスープの素 小1
- ・レモン汁 小1
- ・塩 ひとつまみ



① ほうれん草は茹でて水気を切ったら3cm幅に切る。



② アーモンドは包丁で粗めに砕く。



③ ①をよく混ぜ合わせ、①と②を加えて和えたらできあがり。

Health Point

レモンに含まれるクエン酸には鉄分の吸収率を上げる効果があります。ほうれん草などの野菜に含まれる鉄分は吸収されにくいのでレモンと一緒に摂るレシビはオススメです。

今どきリフォーム事情

～リフォーム予算を考える～

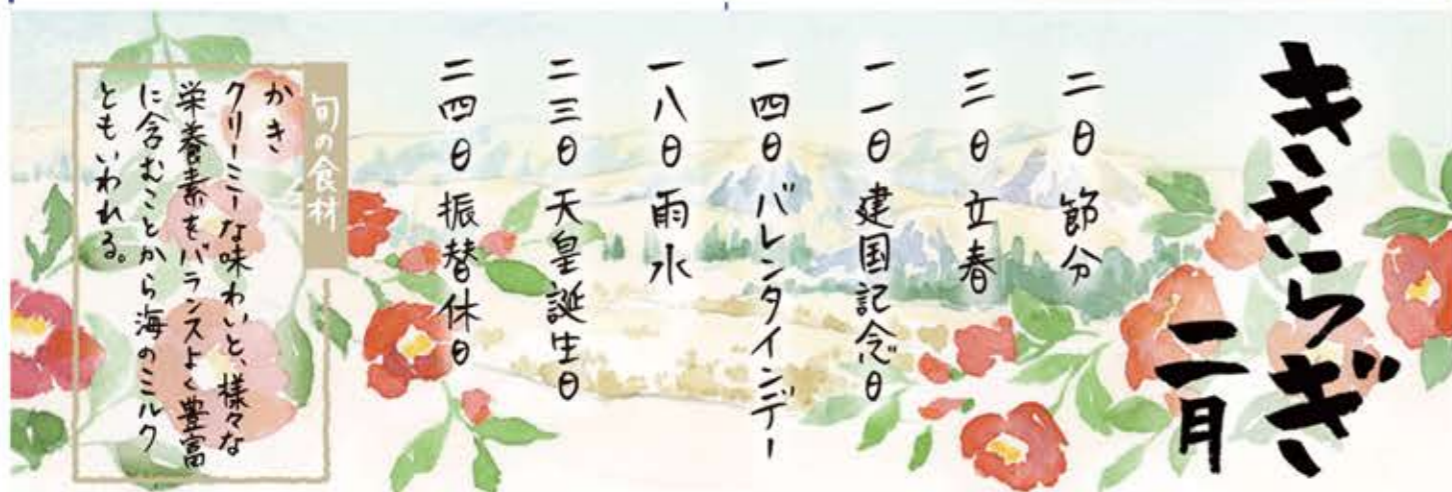
リフォーム予算は、工事をする箇所や範囲によって異なります。今回は大切なリフォーム予算について考えてみましょう。

■リフォームしたい場所をリストにする
リフォームを検討中なら、まずは家族でどこをリフォームしたいか相談して、リストにしてみましょう。予算との兼ね合いがありますが、別々の機会にするより、まとめて一緒にリフォームした方が、費用を抑えられる場合もあります。次に、優先順位を決めていきましょう。それから、それぞれにかかる費用を聞いて、リフォームをする箇所、しない箇所を決めましょう。特に、躯体に関すること、耐震工事、断熱に関する箇所など、家の寿命に直接かわるところは、優先順位を高くしましょう。



■長期的に考える
リフォームの金額が大きい場合は、ローンを組むこととなります。その際には、長期的なお金の動きを考えましょう。今は払えるけれど、「子供達の学費がかかる時には払いが厳しくなった」、「退職後の年金生活になったら払えなくなった」などといった事態にならないように、今払えるかだけでなく、長期的なプランも考えましょう。ファイナンシャルプランナーに相談するのもおすすめです。

■予算を決めてから動く
予算が決まったら、業者の検討をしましょう。何社かに見積もりをお願いし、工事内容をよく理解してもらいましょう。その中で、予算と合う業者を選択することが大切です。



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

ラブアンカンクリ
湯たんぽ

寒さで寝つきが悪い時や、冷え性の方におすすめなのが、環境にも優しい湯たんぽ。やわらかい羊毛、温かみのある柄を持つ北欧生まれの湯たんぽで、身体も心もあたたかく過ごしませんか。

【北欧の小さな街から人々を虜にする品質】

フィンランドの北西部にLAPUAN KANKURIT (ラブアンカンクリ) という会社があります。社名は「ラブアの織り手たち」を意味し、ラブアとは木エヤテキスタイルなどの手作業が盛んな小さな街のことです。創業者の曾祖父が、廃材と自分で紡いだ毛糸でフェルトブーツを生産し始めたのが創業のきっかけでした。ラブアンカンクリの製品はoeko-tex standard100という、有害化学物質を対象とする厳しい試験をクリアした安全な証を持つ、高品質な羊毛で作られています。大切に育てた羊を傷つけずに、羊毛のみを使用することから、品質はもちろん動物愛護の取り組みが高く評価されています。

【肌触りやわらかな暖房器具】

数ある商品の中でも、身体をじんわり温めてくれる湯たんぽは、定番商品として人気があります。湯たんぽのお湯の温度は、40℃～60℃くらいが適温で、ボトルの約半分ほどお湯を入れます。就寝30分ほど前から布団に入れておくと、朝までじんわりあたたか。さらに、羊毛のやわらかい肌触りも加わり一層心地よく、冬の間ずっと手放せません。優しい色合いや、北欧らしい織柄は、さらに気持ちをリラックスさせてくれますよ。



暮らしのエッセンス

バレンタイン気分で

華やかなチョコレートにちょっぴり心が動くバレンタイン。美味しいチョコとティータイムはいかが？



◆お家でチョコレートフォンデュ

チーズフォンデュのお鍋に刻んだ板チョコを入れて溶かし、生クリームを加えて混ぜます。チョコレートと生クリームの割合は2：1です。生クリームを入れるとチョコレートがなめらかになります。フルーツを一口大にカットして、フォークに刺した状態で長方形のお皿に並べましょう。フルーツの香りや鮮やかな色に心がワクワクしますね。お鍋に直接フォークで刺したフルーツを入れても、一人分ずつココットのような小さな器にチョコレートを入れてもOKです。

◆ワンプレートで

高級なチョコレートを1粒2粒楽しみたい場合は、長方形のお皿にコーヒーカップも載せちゃいましょう。右端にカップ、左側にチョコレートを置いて、ワンプレートのおもてなしです。チョコレートの下にレースのコースターを敷くと、おしゃれに見えます。

◆ジュートの袋を演出に

コーヒー豆が入っているジュートの袋が今、注目されています。そのままテーブルに敷いたり、細いジュートのテーブルランナーを敷いたり。ピタピタチョコが似合いそうですね。

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められるかな？



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy

腰や足が痛い、しびれるなどの症状はありませんか？
その症状の原因は、脊柱管狭窄症かもしれません。

◆脊柱管狭窄症とは？

加齢や仕事の負担、姿勢の悪さなどにより背骨が変形し、背骨の中の神経の通り道(脊柱管)が狭くなり発症します。脊柱管が狭くなると中の神経が圧迫され血流が悪くなり、痛みやしびれなどの症状が現れます。50歳代から増えはじめ、60歳以上に多く見られる病気のひとつです。

◆脊柱管狭窄症の主な症状

足腰の痛みやしびれ、間欠跛行(歩いていると脚が痛くなり、休憩するとまた歩けるようになる症状)が主な症状です。しかし、椎間板ヘルニア・糖尿病性神経障害などの病気でも同じような症状が起こるため、足腰の痛み

せきちゅうかんきょうさくしょう ～脊柱管狭窄症～



やしびれの原因が必ずしも脊柱管狭窄症とは限りません。医師の問診・病歴・画像検査などを受けて、原因を正確に調べることが大切です。

◆気になる時は早めに病院受診を！

脊柱管狭窄症の治療方法は保存療法(薬物・リハビリ・装具)と手術療法です。保存療法を続けても痛みやしびれが改善しない時や、症状が悪化し日常生活での困りごとが増える時は、手術療法が検討されます。つらい症状がある時は早めに整形外科を受診し、診断を受け治療方法について相談してください。

お取り寄せ倶楽部

2つの政令指定都市を持ち、九州地方で最も人口が多い福岡県。グルメと歴史の街福岡県には、1962年の発売時より愛され続ける銘菓があります。千鳥屋総本舗の『チロリアン』は、新鮮なミルクとバターをたっぷり使いオーストリア・チロル州伝統のレシピでサクッと焼き上げた、軽い食感のロールクッキーに、千鳥屋オリジナルの口どけなめらかなクリームを入れた美味しいお菓子です。

チロリアン
～福岡県～



クリームは、バニラ・コーヒー・ストロベリー・チョコレートの4種類。長さもロングとショートが選べます。パッケージのイラストも可愛く、様々な味が楽しめるチロリアンは、食べて美味しい買って嬉しい福岡県を代表する銘菓です。

お問合せ・・・千鳥屋オンラインショップ
電話番号・・・0120-192-193
ショート詰合せ18本入1,080円(税込)

まちがいさがし答え：①クマさんの帽子が違う②リュックの横ポケットがあるかないか③バスのバックミラーの位置が違う④右下のお土産菓子に描かれている肉球の数が違う⑤ペンギンさんが持っている旗が違う