

こんにちは 田島建設です!

3

いちごでサラダを作りましたよ

いちごが美味しい季節になりました。真っ赤なツヤツヤした宝石のようないちごが、店先にずらりと並んでいます。この時期にたくさんいただきたいですね。

いちごには1個あたりにレモン1個の約半分の量に相当するビタミンCが含まれています。ビタミンCは、皮膚や粘膜を強くするので免疫力がアップします。ポリフェノール一種のアントシアニンも含まれており、抗酸化作用によって細胞の酸化を防止してくれます。いちごは老化防止に向いているフルーツなんですね。

そんないちごはデザートで食べるだけではもったいないです。ぜひ普段の食事のメニューにも取り入れてみましょう。

新鮮ないちごは、前菜やサラダにぴったりです。ちょっとオシャレにモッツアレチーズと組み合わせさせてみましょう。さらに、生ハムをのせて、イタリアンパセリなどの緑の葉物を添えるととても

オシャレ。いちごの酸味と生ハムの塩味が絶妙によく合います。

いちごとアボカド、アスパラガスなどと合わせて、サラダにすると、彩りもきれいです。いちごをミキサーにかけて、オリーブオイル、バルサミコ酢とはちみつ、塩を少々入れたいちごドレッシングをかけるのもおすすめです。

そして、意外といちごに合うのがバルサミコ酢です。お酢をいちごに?と思うかもしれませんが、実はバルサミコ酢の原料はぶどうで、ぶどうの果汁を煮詰めて自然発酵させ、長時間熟成したものがバルサミコ酢になります。元はぶどうの果汁なので、相性がいいのも納得ですね。バルサミコ酢の酸味がいちごの甘さを引き立たせ、とても美味しくなります。モッツアレチーズや、アイスクリームを添えるのもおすすめです。

今が旬のいちご。サラダで食べて、元気に春を迎えたいですね。

ジンジャーソイラテ

あなたとこんすてきにごはん

材 料 (2人分)

・しょうが スライス2枚	・豆乳ホイップ 50cc
④・水 200cc	・豆乳 250cc
・紅茶 ティーバッグ1つ	⑤・黒みつ 大1/2
	・きな粉 適量



1 豆乳ホイップを泡立てる。鍋に④を入れて火にかけて濃いめに煮出す。



2 しょうがとティーバッグを取り出したら豆乳を加え、沸騰直前まで温める。



3 カップに注ぎ①のホイップを乗せ、⑤をトッピングしてできあがり。



Health Point

- しょうがを加えることにより血行促進。さらに豆乳に含まれるオリゴ糖は腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境の改善に繋がります。

今どきリフォーム事情

～ファミリークローゼット～

洗濯物を畳むことも、各部屋に持って行くことも、面倒な家事のひとつですね。家族の服を一か所にまとめて、家事を少し楽にしませんか。

■服は掛ける収納で

以前は結婚する時に婚礼ダンスを持ち込み、服はタンスに収納することが一般的でしたが、掛けられる服の量が少なく、引き出しも重い場合があります。最近はクローゼットにハンガーで掛けたり、掛けられない畳む服はプラスチックの収納ケースにしまったりすることが一般的になっています。思い切って、タンスをクローゼットに変えれば、畳む必要が少なくなるので、家事が楽になります。

■一か所にまとめる

服の収納場所が各部屋に分かれていると、移動が多くなり家事の手間が増えます。一か所にまとめられると効率的です。洗濯物を干す場所の近くにファミリークローゼットを作れば、動線が短くなります。一か所にまとめられるスペースがない場合、使っていない部屋があれば、思い切ってクローゼットにリフォームすることもできます。そこまでは...と思われる場合は、簡易式のハンガーパイプを都合の良い場所に設置して空間を作ることでもできます。

■洗面所周りを工夫する

乾燥機を設置している場合は、洗面所周りにファミリークローゼットを設置すれば、洗濯に関することが一か所になるので、楽になります。



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 ～マルシェ～

EXELUX
フリーフォームトレー

ご家庭でランチョンマットを使われていますか？実は、食卓を素敵に演出してくれる以外にも、テーブルの保護や、食器を滑りにくくする効果、食器の音やパンくずなどの掃除の軽減など、優れた役割を持っているんです。

【海外から日本の暮らしを豊かに】

ランチョンマットの中でも、EXELUX（エグゼラックス）の「フリーフォームトレー」はトレーにもなる機能を加えた画期的な製品で、「ランチョンマットにもなるトレー」など、いろいろな名前前で販売されています。デザインは、画期的でスマートかつシンプルを追求した製品作りを行なっている、イギリスのトレードストック社によるものです。日本では、1982年創業の株式会社メテックスが、EXELUXというブランドの製品のひとつとして輸入販売を行なっています。時に、機能・品質・デザインに優れたヨーロッパの製品は、私たちに便利で快適な暮らしのヒントを与えてくれますよ。

【EXELUX「フリーフォームトレー」】

持ち上げるとトレーに変身し、手を離すと四隅が自然に開いてフラットになるのが特徴です。配膳と片付けがスムーズにでき、食事の際にはランチョンマットになります。色は豊富でリバーシブル、サイズは様々です。お勧めのサイズは、35×45cm（トレー時の内寸は24.5×34.5cm）。小さすぎず、便利なサイズです。表面は滑りにくい加工が施され安定感があります。食卓を華やかに、そして効率もアップしてくれますよ。



暮らしのエッセンス

昔、お年寄りが手のひらでくるみを動かしていた記憶がある方も多いのでは？実は健康にとってもいいんです。

◆手は第二の脳

手指には、脳と繋がっている神経がたくさんあり、手指を使うことによって脳が刺激されるので、よく「第二の脳」や「むきだしの脳」と言われます。「手触り」や「手探り」など、脳の中の感覚を察知する部分と繋がっているからこそ、手で感覚を読み取ることができるんですね。

◆くるみ回しがすごい

手のひらに殻付きのくるみを2つ置いて、片手でくるみをころころ回します。手のひらには多くのツボがあり、ツボを刺激することによって脳の活

手のひらから健康に



性化に繋がります。認知症予防や集中力のアップに効果的です。その他、血流が刺激されるので、血行促進にもつながります。

◆リラックス効果も

くるみがぶつかる音が何ともいえず心地よく、リラックス効果があり、握力も高まります。くるみの形をした木彫りもありますが、本物の方がよりツボを刺激してくれます。テレビを見ながら、ちょっとした休憩に、スキマ時間を見つけて挑戦してみてください。

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かな？



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy

胃食道逆流症(GERD)はよく見られる病気で、成人における発症率は、約10～20%と報告されています。

◆主な症状は？

胃食道逆流症の最も特徴的な症状は、胸焼けです。胃の内容物が食道を逆流して口腔内まで上がることがあります。逆流物がのどに達すると、のどの痛み、声の嘎れ、咳、のどの違和感などを引き起こすことも珍しくありません。まれなケースでは、胃の内容物が気管を通じて肺に入り込み、咳やヒューヒューという喘鳴（ぜんめい）といった呼吸器症状を生じることもあります。

◆何が原因？

- ・体重の増加・高脂肪食の摂取・喫煙習慣
- ・カフェイン含有飲料や炭酸飲料の常用
- ・アルコールの摂取・特定の医薬品の服用

～胃食道逆流症～



◆予防方法は？

症状を軽減するためには、以下のような対策が効果的です。

- ・就寝時には、ベッドの頭側を少し高くして寝る姿勢を工夫する
- ・症状を悪化させたり、胃酸分泌を促進したりする薬剤や食品を避ける
- ・就寝前3時間以内の食事を控える
- ・適正体重の維持に努める
- ・禁煙

これらの生活習慣の調整により、多くの場合、症状の改善が期待できます。症状がひどい場合や、長期間症状が続く場合は、病院を受診し専門医へ相談しましょう。

お取り寄せ倶楽部

瀬戸内海に面し、温暖な気候に恵まれた岡山県。最北に位置する蒜山高原は日本最大のジャージー牛飼育地であるため、岡山にはそのミルクを使ったお菓子が数多くあります。ジャージー牛はイギリスにあるジャージー島が原産の牛の品種。そのミルクは乳脂肪分などの栄養成分が多く、濃厚な風味とコクが特徴です。そんなミルクをたっぷり使い、しっとり焼き上げたスポンジに、刻みチーズと口溶けの良いクリ

高原ブッセ ～岡山県～



ームをサンドした、(株)白十字の『高原ブッセ』。10月～5月中旬までの季節限定でありながら一番人気商品です。ほんのりと甘く、ふわふわのスポンジと角チーズ入りクリーム、甘みと塩味のバランスが絶妙な高原ブッセを一度お試しあれ。

お問合せ・・・白十字ネットショップ
電話番号・・・086-296-7550
高原ブッセ10個入 1,870円(税込)

まちがいさがし答え：①雲の数が違う②左側にある松の幹の太さが違う③置き石の位置が違う④ウサギさんが持っているバチの向きが違う⑤右下の花の数が違う