

# こんにちは 田島建設です!

# 5

## 染める楽しみ

長年着ていたお気に入りの洋服。くたびれても捨てきれなくて、クローゼットの奥にしまい込んでいませんか? それではせっかくの洋服がもったいないです。時候の良い季節にきれいな色に染めてみるのはいかがでしょうかでしょう。

「洋服を染める」と聞くと、とても大変な作業のように思いますが、市販の染料で意外と簡単に染められます。布の種類によって染めやすいもの、染めにくいものと分かれていますが、綿や麻などの天然繊維はきれいに染まります。レーヨンや化学繊維ですが、木製パルプなどの天然由来の成分から作られているのでしっかり染まります。ナイロン、アクリル、ポリエステルなどの化学繊維は、専用の染料が必要です。綿とポリエステルの混紡生地は、少し薄く染まり色むらが出ますが、雰囲気が出てかえって面白い仕上がりになるかも。

まずはいらなくなったTシャツなどで試してみましよう。

用意するものは染めたい衣服、染料(手芸店で入手できます)、お湯、バケツかたらい、ビニール手袋です。まず、染めたい衣服を水通しします。染料をお湯に溶かして衣服を浸し、染料が行きわたるようにかき混ぜます。分量や染める時間は説明書に従ってください。水ですすぎ洗いをし、脱水後、陰干して出来上がりです。

やわらかな色に染めたい場合は、紅茶や草木染めがおすすです。紅茶は濃い目に煮だして、水通しした衣類を2時間漬けます。別の容器に、水1リットルに対し塩大さじ1か、ミョウバン小さじ1~2を入れ、色止めに1時間漬けます。水洗いして陰干しすると、アンティークな色合いに染まります。

くたびれた洋服がきれいに生まれ変わる楽しさ。新しい命を吹き込んで、気分も一新。颯爽と5月の街へでかけましよう。



## 春キャベツとアサリの ガーリック蒸し

あなたとこもすてきにごはん

材 料 (2人分)			
・アサリ	200g	①・酒	大3
・春キャベツ	200g	②・塩	少々
・ミニトマト	6コ	・塩こしょう	適量
・にんにく	1片	・オリーブオイル	小2



アサリは砂抜きしておく。にんにくはみじん切り、春キャベツはざく切りにする。



フライパンに、にんにく、春キャベツ、アサリ、ミニトマトを順に重ね、①を加えてフタをして中火にかける。



アサリの殻が開いたら、火を止める。塩こしょうで味を調えたらオリーブオイルを回しかけてできあがり。

Health Point

- アサリや春キャベツは気の巡りを良くし精神を穏やかにする効果が期待できます。自律神経が乱れやすい春の不調対策メニューはいかがでしょう。

## 今どきリフォーム事情

～クロスを貼り替えて明るく～

壁紙は、年数が経過すると色が褪せたり変色したりします。徐々に色が変わっていくので気が付きにくいですが、部屋の明るさにも影響します。

### ■色褪せ、変色してませんか?

壁紙を貼り替えると、部屋の明るさが大きく変わります。部屋が暗いと感じたら、照明の交換だけでなく、壁紙を貼り替えることも検討してください。部屋がぐっと明るくなります。

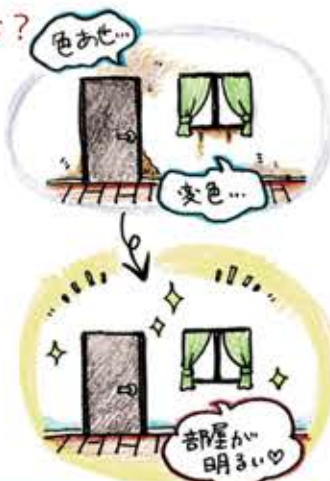
### ■壁紙の種類

- ・ビニールクロス…表面がつるつとした壁紙で、お手入れがしやすいです。
- ・紙クロス…紙なので、耐久性は他の種類と比べると劣りますが、温かみや紙特有の質感があります。
- ・布クロス…吸音性があるので防音室などにおすすめ。質感がいいので、高級ホテルなどで採用されています。
- ・機能性クロス…表面がお手入れしやすい加工のもの、調湿効果のあるもの、消臭効果のあるもの、防カビ

処理してあるものなど様々な効果のクロスがあります。

### ■DIY? 業者に頼む?

最近は、クロスをDIYで貼る方もおられます。業者に頼む時との大きな違いは、下地です。クロスの仕上がりに下地が大きく影響するので、業者に頼むことによって仕上がりの美しさや耐久性に影響が出ます。



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

Collonil (コロニル)  
1909トライアルキット

本革製品は、触り心地がよく、愛用すればするほど手になじんできます。しかし、定期的にケアしてあげないと、必ず経年劣化するもの。今回は、気軽にメンテナンスができるケア製品をご紹介します。

## 【ベルリン生まれのレザーケア商品】

本革製品は使いこむことにより、光沢や色の深みが増したり、風合いが変わっていきませんが、これをエイジング（経年変化）と呼びます。定期的にメンテナンスを行うことで、寿命が延びます。1909年にドイツで誕生したレザーケアブランド「コロニル」のクリームは、初心者でも扱いやすいケア製品です。世界中の革好きや職人から支持されていて、100年以上の歴史と信頼は心強いものです。また初心者からプロまで安心して使える品質が人気となっています。



## 【コロニル1909トライアルキット】

初心者でもお手入れしやすいのが、1909シユプリームクリームデラックス（20mlカラーレス）・ミニポリッシングクロス・馬毛極小ブラシの3点セットです。クリームの主成分はシダーウッドオイルで、上品で少し甘い香り。柔らかいクリームが素早く浸透し、栄養と潤いを与え、美しい光沢を引き出します。ブラシで表面の埃や汚れを払い、クリームをクロスに少量取り、革に均一に塗布します。使用量の目安は、20~30cm四方にパール一つ分。乾拭き又はブラッシングして仕上げます。（※目立たない箇所で試してからご使用ください。）自分で育てた革製品は、愛着が出て最高の相棒になりますよ。

# 暮らしのエッセンス

## フライパンの選び方

毎日のように使うフライパン。いざ買い替えるとなると、どんなものを選べばいいのでしょうか？



### ◆フライパンの種類

フライパンの種類は、アルミ、ステンレス、鉄、チタン、銅に分けられます。このうち一般的によく使われているのは、アルミベースの上にコーティングされたフライパンです。

### ◆コーティングの種類は？

フッ素樹脂コーティング（テフロン加工）、セラミック、ダイヤモンドコート、マーブルコート、チタンコートがあります。フッ素樹脂は食材がよくすべり、くっつきません。セラミックは白色が多く軽くて丈夫。ダイヤモンドコートはフッ素樹脂にダイヤモンドの粒子が配合、マーブルコート

は大理石の粉を、チタンコートは金属のチタンが配合されています。どれも食材がくっつきにくく、耐久性に優れています。コーティングではなく、チタンで作られたフライパンは軽くて耐久性があるので、アウトドアでよく使われます。

### ◆一生もののフライパン

ステンレスや鉄のフライパンは、コーティングがないので一生使うことができます。熱伝導率もよく、お肉もジューシー。ご自分にあったフライパンをご検討ください。

# あたまストリッチ

## ●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

## ～甲状腺機能異常症～

甲状腺ホルモンの作用が過剰になったり(亢進症)、低下したり(低下症)すると、心身に様々な不調が生じます。



### ◆甲状腺機能亢進症（バセドウ病など）

バセドウ病は、女性に多い病気の一つで、甲状腺機能亢進症の代表的な病気です。自分の免疫が甲状腺を刺激し続けることで、ホルモンが過剰に分泌され代謝が過剰になるため、動悸、体重減少、指の震え、暑がり、汗かきなどの症状が現れます。疲れやすさや、精神的なイライラ、落ち着きのなさが生じる方もいます。強いストレスは病気を悪化・再発させる可能性があるため、規則正しい生活や禁煙が重要です。

### ◆甲状腺機能低下症（バセドウ病など）

甲状腺ホルモンの作用が必要よりも低下した状態が甲状腺機能低下症です。

軽度の状態（潜在性）を含め、甲状腺機能低下症も女性に多く、年齢が上がるにつれて増加すると報告されています。主な症状は、代謝が低下することによる、無気力、疲労感、むくみ、寒がり、体重増加、記憶力低下、便秘などです。また、徐脈、皮膚乾燥、脱毛（頭髪、眉毛）といった所見が見られる方もいます。

どちらも更年期の不調や歳のせいだと見過ごされがちですが、気になる症状が続く時は、かかりつけ医に「甲状腺の病気が心配」と相談してみましょう。早期の発見と継続的な治療でコントロール可能です。

# お取り寄せ倶楽部

なまはげや竿燈まつりなど、重要無形民俗文化財が日本で一番多い秋田県。郷土料理を現代風に加工した美味しい食品があります。

(有)伊藤漬物本舗の『いぶりがっこのタルタルソース燻』は、郷土料理である燻製干しのたくあんの漬物「いぶりがっこ」を使い、その風味や旨味を存分に活かした個性派のタルタルソースです。桜チップで燻製したサクサクでスモーキーないぶりがっこに、刻まれた燻製玉子の風味と玉ねぎの甘み、それらがマヨネー

## いぶりがっこのタルタルソース燻

～秋田県～



ズの酸味と相まって濃厚な味わいを楽しめます。フライや野菜、パンなど様々な料理に合うソースをぜひ一度お試しください。

お問合せ/秋田県物産振興会 楽天市場店  
電話番号/018-836-7830  
いぶりがっこのタルタルソース燻  
1瓶(160g)・・・810円(税込)

まちがいさがし答え：①ペンギンさんが被っている折り紙兜の幅が違う②イヌさんが食べている柏餅の進み具合が違う③イヌさんのスポンのラインの数が違う④一番上の壁のぼりの背びれがない⑤一番下の壁のぼりの表情が違う