こんにちは 田島建設です！ 8

薬味で夏を乗り切ろう

毎日暑い日が続くと食欲も落ちてしまいますが、こんな時だからこそしっかり食べて、体力を維持しておきたいものですね。

お昼に食べたい素麺。ツルツルッとのど越しよく入るので、食欲のない日にはとても重宝します。お好みの薬味も添えていただきましょう。薬味は、料理の飾りや味を引き立ててくれるだけではなく、抗菌作用や抗酸化作用があるので、夏バテ対策としても効果抜群です。

薬味の種類も色々あります。葉や茎を食べる、大葉やねぎ。根を食べるワサビや花蕾を食べるみょうが。柑橘系はすだちやカボス、ゆずなど。それぞれに高い栄養素に加えて料理との相性があります。

例えば、夏の代表的な薬味の大葉は、ベータカロテンやビタミンB群、カリウムなどが多く含まれており、素麺はもちろん、冷ややっこ、肉料理にも合います。

みょうがもカリウム、ビタミンK、ビタミンC、食物繊維、アントシアニンなど栄養がたっぷり。なすと相性がいいので、揚げなすや焼きなすと一緒に。なすの味噌汁にも最高に合います。暑い日にさっぱりといただきたいですね。

薬味はその都度刻んで作ってもいいのですが、何にでも合うので作りおきして冷蔵庫に入れておくと便利です。大葉、みょうが、ねぎ、しょうが、カイワレ、ブロッコリースプラウトなどを細かく刻み、水気を切り、キッチンペーパーを敷いた容器に入れ、蓋をして冷蔵庫へ。５日から１週間を目安に食べきりましょう。
冷ややっこの上にかけると食欲もわきますね。醤油とごま油をかけるとコクがでます。

今夜は早速薬味で豚の冷しゃぶはいかがですか？

梅ジュレ豚しゃぶ

あなたとこんすてきにごはん

材　料（2人分）

・豚もも薄切り肉	300g	・お湯	250cc
・枝豆	50g	・白だし	大3
・梅干し	1コ	・粉ゼラチン	5g

❶ 梅干しは、タネを取ってペースト状に。

❷ タッパーにお湯を入れ、粉ゼラチンを溶かしたら白だし、梅干し、枝豆を入れて冷蔵庫で３時間ほど冷やし固める。

❸ 豚肉は一口大に切ってナベに沸かしたお湯でさっと茹でてザルに上げ、冷蔵庫で冷やす。②をフォークでくずして皿に盛った豚肉にかけてできあがり。

Health Point

梅のクエン酸が疲労回復を助け、豚肉でたんぱく質補給。食欲が落ちやすい夏におすすめ。

今どきリフォーム事情　～防音リフォーム～

家族構成が変わったことによる生活音の変化、また趣味の楽器の音を気にせず暮らすために、防音リフォームは快適な生活を支える重要なポイントです。

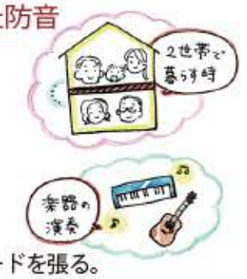
■生活の音が気になる

二世帯で同居を始めた場合や、異なる世代が同じ家で暮らす場合は、生活時間帯の違いなどから、階下や階上への音が気になりやすくなります。こうした生活音のストレスを軽減するためには、防音リフォームが効果的です。

階下への音が気になる場合は、遮音性の高い床材を既存の床の上に重ね張りする方法が有効です。反対に、階下からの音が気になる場合は、気密性の高いドアへの交換やドア下の隙間を塞ぐ施行が効果的です。

家の構造によっては、吹き抜け部分から音が伝わりやすいため、吹き抜けを塞ぐ工事も可能です。

■楽器の趣味に合わせた防音



楽器を演奏したかったり、子供の習い事で音を出したいけれど、近隣の音が気になって練習ができなかったり、音漏れが気になる場合は、防音工事がおすすめです。

- 壁に吸音効果のある有効ボードを張る。
- 吸音効果のある天井材を張る。
- 壁紙に吸音性のある布のクロスを張る。
- ドアを気密性の高いものにする。
- 窓のサッシを２重にするなど。

部屋から音を出さない工夫ができます。
家族の暮らし方に合わせた防音リフォームを行なって、心地よく過ごしましょう。

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）

CHIKAZAWA
タオルハンカチ
「オールドローズ」

柔らかく吸水力も高いタオルハンカチは、真夏の外出時にとても便利。
そんなタオルハンカチの中に「１分半に１枚売れている」シリーズがあることをご存じですか？
日常使いのアイテムと心ときめくレースが一緒になった、素敵な品をご紹介します。

【日常の商品を唯一無二の一品へ】

株式会社近澤レース店は、1901年に横浜元町で創業した日本を代表するレース専門店のひとつです。創業当時は絹の輸出商でしたが、山手居留地に住む外国人客の要望に応える形でリネン製品を扱うリネンストアとなりました。その後、顧客のニーズに応え、手作業で生み出したレースや刺繍が評判を呼び、徐々にレースを主力とした専門店へと発展します。そんな老舗が生み出すレースを施したタオルハンカチは、独創性に優れ、美しさ・楽しさ・面白さを持ち合わせています。世代を問わず多くのファンを魅了し、中でも遊び心の詰まったデザインの期間限定商品は、すぐに完売するほどの人気を博しています。

【タオルハンカチの魅力】

今治産のタオル生地の周りを、ボリュームのある贅沢な白い花びらのレースがぐるりと囲んでいます。吸水性が高くベルベットのような手触りの生地と、洗っても形状が崩れにくいレースは、日常のあらゆるシーンで気兼ねなく使えますよ。サイズは約24.5cm角、６色から選べます。
また、毎月数量限定で発売されるシーズンタオルハンカチはユーモアたっぷり。毎月心待ちにしているファンも多く、ギフト用はもちろん、自分へのご褒美としてもお勧めです。

暮らしのエッセンス

涼しい朝にウォーキング

夏の朝はとても爽やかです。涼しい時間帯を有効に使って、ウォーキングに挑戦してみましょう。

◆朝の驚くべき効果

朝起きて太陽の光を浴びると、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌され、精神を安定させてくれます。また、太陽の光を浴びてから14～16時間後に、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンが分泌されるので、必然的に眠たくなり、睡眠の質も向上します。

◆空腹でのウォーキングは危険

空腹での運動は血糖値が急激に低下するので、朝起きてすぐの運動は危険です。バナナやおにぎり、ヨーグルトなどを軽く食べてから出かけましょう。また、水分補給と軽い柔軟体操も忘れずに行なってください。

◆快適なウォーキングスタイルは

フード付きのパーカーで、ラッシュガードの生地のものがおすすめです。もともとは、サーフィンの時にケガをしないように着るものでしたが、ＵＶカットと速乾性、伸縮性に優れており、汗の蒸発も通すので、熱中症予防に効果的です。靴も軽くてクッション性や安定性のあるものを選びましょう。
すがすがしい空気の中を歩くと、一日が気持ちよく過ごせますね。

あたまストレッチ

●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

～夏型過敏性肺炎～

夏になると咳が出る、なんとなくだるい症状を、夏バテで片づけていませんか？ 部屋のカビが引き起こしていることがあります。

◆夏型過敏性肺炎とは？

トリコスポロンというカビの胞子を繰り返し吸い込むことで、アレルギー反応が起き、肺に炎症が起きる病気です。このカビは、高温多湿な日本の夏に繁殖しやすく、エアコン内部や浴室周辺、押し入れ、畳の下などに潜んでいます。

◆特徴は？

家では咳が出るけれど外出すると楽になったり、夏だけ症状が出て涼しくなると治まる周期が特徴で、見逃されやすい病気の一つです。発症すると、咳や発熱、息苦しさや倦怠感などの症状がでます。初期は風邪や夏バテに似ていますが、慢性化すると肺が線維化して硬くなることもあります。

◆今すぐできる予防のポイント

最も効果的な予防は、カビの発生源を断つこと。エアコンのフィルター掃除は月１回行い、浴室など水回りのカビは早めに除去しましょう。押し入れや畳の下など風通しの悪い場所は、定期的に掃除と換気を行なってください。症状が出る時間帯に窓を開けて空気を入れ替える習慣も有効です。湿度が60%を超えるとカビが発生しやすくなるので、湿気が多い時期は除湿を心がけましょう。
住まいの環境を見直すことが、根本的な解決への第一歩です。

毎年夏になると咳が続いている方は、呼吸器内科を受診することをおすすめします。

お取り寄せ倶楽部

きみちー ～北海道～

大自然が生み出す四季折々の絶景と、新鮮な食が魅力の北海道。そんな北海道には、食品ロス問題の解決を掲げ作られた、美味しい商品があります。
井原水産の『きみちー』は、味付け数の子と、とうもろこしを練り込んだチーズを組み合わせた新感覚のおつまみです。留萌市の数の子に、本来ならば捨てられる規格外を含めたとうもろこしの粉を使用。一口食べれば、コーンポタージュのような濃厚な甘みとコクが口いっぱいに広がります。とうもろこしの甘さとチーズの塩気、そして数の子の魚介の旨味と独特の歯ごたえが絶妙にマッチした、美味しいだけでなく社会貢献にも繋がるきみちーを一度お試しあれ。

お問合せ／井原水産オンラインショップ
電話番号／０１２０－０１６－４４３
きみちー（７粒入り）…５４０円（税込）

まちがいさがし答え：①太陽さんの表情が違う②島の数が違う③イヌさんの服の袖の長さが違う
④ペンギンさんが持っている棒の長さが違う⑤スイカのツルがない