



ほほえみ Hohoemi



ぽすと Post



寝不足です・・・。

晴れの日にはもう夏を思わせる暑さですが、曇りや雨の日はまだ少々肌寒さも感じます。梅雨明けは、まだ先になるのでしょうか？さて、『雨降りは良く寝られる』と聞いたことがあります。

ところが最近、**睡眠時間**がとれていないのです。布団の中でゴロゴロと寝返りを何度もして、気が付けば目覚まし時計が鳴っています。

なぜかという、毎朝決まった時間にツバメの夫婦がやってきて、『チッチュウ ピチピチ』と、朝の会話を（本当に喋ってるみたいに）始めるのです。寝室の窓のすぐそばの電線に止まり、しばらく喋っています。すると次は、カッコウです。そこから二、三本離れた電柱に止まり、いつ息継ぎするのだろう？ くらいに、たて続けに『カッコウ カッコウ』最近は、『カッコウ カッコウ カッカッカ・・・ コー』 鳴きすぎかぁ？



その後 鳩が、『ポッポー』と。

これもたまに調子はずれて、『ポッポ ポッポ ポポッ ポー』。これにカラスの合いの手が入り、たまにダミ声か『ガーガー』って。寝不足はまだまだ続きそうです・・・。



ひとの生活を通して**環境保全**と**安心**の両方を確保した**快適な生活を基本に考えた家の構造見学会**を**7月に開催**します。ぜひ、お出掛けください。

詳しくは
同封のチラシを
ご覧ください



有限会社 松崎工務店

〒399-4301 長野県上伊那郡宮田村北割1235-1 電話 0265-85-3958 Fax 0265-85-4658
ホームページ <http://www.matsuzaki-komuten.co.jp/> メール info@matsuzaki-komuten.co.jp



キッチンを考えるとき、収納や設備ばかりに目がいきがちですが、チェックしたいのが、調理しやすいかどうかです。

狭いキッチンスペースに、シンクやコンロのついたキッチン本体を置く場合、どうしても調理台が狭くなります。しかし、快適な調理のためには、調理台は最低で

も幅 60cm はほしいもの。そこで、キッチン本体の側面にフラップカウンターを取り付ける方法がおすすめです。

仕組みはバタフライテーブルと同様です。使うときは、天板を持ち上げて、脚を留め具に引っ掛けることで、プラスアルファのカウンターがで上がります。食材

を置いたり、配膳スペースにしたりと、使い方はいろいろ。料理中、スペースが足りないことでのイライラもなくなるでしょう。

調理台が不要なときは、脚を留め金から外します。天板や脚をキッチン本体のサイドパネルに収めることができます。

ジメジメ不快な夏を乗り切る！

いまずぐ始めよう、お家の 湿気対策

気温の上昇と共に、湿度も高くなるこれからの季節。湿気対策を万全に、快適な暮らしを実現！

湿気による悪影響とは？

- ・ジメジメ不快で、気分まで憂うつに。
- ・湿度が高いと汗が蒸発されず、体力を消耗。体の機能も鈍くなりがち。
- ・カビの増殖を招き、大切な衣類も台無しに。
- ・カビやダニにより、アレルギーなどを引き起こす要因にも。

湿気退治の基本は換気 ▶▶▶▶▶

リビングや浴室などの室内空間は、窓を開けて換気をすることがなによりも得策です。雨の日は、外よりも室内の方が湿度が高い場合もあるので、窓を閉め切ったままでは逆効果。忘れずに換気を心がけましょう。



リビングなどの広い部屋

- 窓やドアを2カ所以上開けて、空気の通り道を作りましょう。
- エアコンの除湿機能を上手に活用。

浴室

- 入浴後は、冷たいシャワーを壁や床などにかけて浴室内の温度を下げ、タオルなどで水滴を軽く拭き取りましょう。
- 換気扇を回す際は、浴室のドアを閉めた状態に。浴室の構造上、換気効率がアップします。

クローゼットや靴箱などの狭い空間

- 1日1回は扉を開けて換気。サーキュレーターを使って、クローゼット内に空気を送ると換気効率がアップ。
- 新聞紙を敷きつめると、除湿と消臭作用も兼ねて一石二鳥。



おすすめ商品 /

スパージュ

湯を愉しみ、時を味わう。“おうちスパ”で至福のリラックスタイムを。

自宅にこもる時間が増えて、ストレスを発散する機会もない・・・。

そんな方は、これまで自宅で当たり前にごしてきた時間を、特別な時間に変えてみてはいかがでしょうか？

POINT 1 肌をなでるお湯で、やさしく身体を温める
アクアフィールドで極上のリラックスを味わえます。

1. あたたまる湯のベールで心からリラックスできる【肩湯】
2. リズミカルなウェーブ状の吐水が心地よい【肩ほぐし湯】
3. 背中から腰の筋肉をやわらげてほぐす【腰ほぐし湯】



POINT 2

重厚感のある極上のデザイン。スパージュならではの、セラミックパネルの壁やタイル床など、高級感溢れる空間を演出できます。

いきいき趣味らいふ

パン作りは趣味としても人気が高く、多くの人に取り組んでいます。自分で作ったパンがおいしくできたときは、とても大きな達成感を得られます。難しそうに思えますが、初心者でも意外と簡単に始めることができます。いつでも焼き立てのおいしいパンを楽しめるという点や、材料に何をを使うかもすべて把握することができ、添加物を入れる必要もないため、安全安心というのも嬉しい魅力です。まずは自宅の朝食やおやつに取り入れ、慣れてきたらオリジナルのパンを作ってみたり、それを人にプレゼントしたりと楽しみが広がります。

パン作り



道具としては、パンを焼くためのオーブンが必須になります。

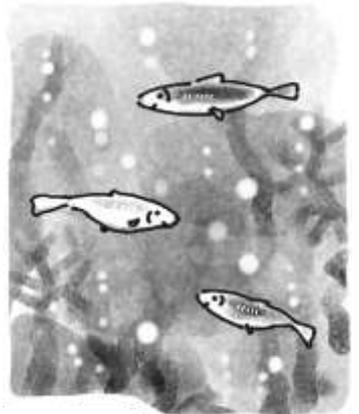
その他にも、量り・計量スプーン・カップといった「計量道具」、や、スケッパー・ゴムベラ・めん棒・ペストリーボードなど「生地作りに必要な道具」を準備します。温度計やナイフ類、トングなどがあると便利です。

独学でも始められますが、地域でパン作りの教室に参加できたり、通信教育でパン作りの資格を取ったりということもできます。ネットでも作り方やレシピが紹介されていますね。

興味のある方はいろいろとリサーチしてみてくださいね。

ペットと暮らそう♪

★メダカ人気が加速中★



数年前からメダカブームが到来していましたが、自宅内のわずかなスペースで手軽に飼育できることから、コロナ禍でさらに需要が増えたと言われています。ホームセンターなどで安価で売られているものもあれば、高い個体は1匹10万円をくだらないものもあります。品種改良が進み、今や日本メダカの改良種は5000〜6000種。色彩や体型、口の長さなど、様々な美しさを楽しむことができます。水槽飼育でレイアウトを堪能したり、お庭で太陽のものびのび育てたりと、楽しみ方も広がります。書籍やネット記事などで初心者向きの種類や飼育法などが紹介されていますから、興味がある方はぜひチェックを。

★食費は収入の15%以内に★

節約玉手箱



食費は収入の15%以内に抑えましょう。月収が手取り20万円なら食費は3万円以内に収めるということです。このとき外食を含めるのか、交際費として別予算で計上するのかが各人の考え方次第です。また、例えば実家などからお米や野菜をたくさん送ってもらえるなら、食費を10%以内に抑えることも可能です。また、「ひと暮らしの場合、自炊も弁当などのテイクアウトも大差ない」という人がいますが、あくまでもやり方次第です。カレーなど大量に作り置きのできるメニューを、スーパーの特売日に格安で買った食材で作った場合は、出来合いのものの半額以下に抑えることができます。

いつまでも美しく

～喉・声のアンチエイジング～

40代以降になると「声がかすれる」「痰がからむ」「高音が出なくなった」などの変化を感じる人も多いと思います。これは喉の老化によって起こるもので、声に変化して「老け声」というような状態になることもあります。声が衰えるのを防ぐためには、声帯をケアして、喉の筋力や細胞の若さを維持することが肝心です。

声帯を覆っている粘膜は乾燥に弱く炎症をおこしやすくなります。水分をよく摂り、細胞の中から保湿するようにし、お部屋の空気も乾燥しすぎないようにしましょう。また、暴飲暴食やストレスなどで慢性的に胃酸が喉へと逆流していると、それが声帯の衰えにつながります。食生活に気を付けたり、

食後すぐに寝ない・枕は高めにして寝るなどで予防が可能です。飲酒や喫煙を控えることも大切です。

さらに、笑いや笑顔が声のアンチエイジングにも一役買っています。笑顔のときの口元は喉が開きやすく、聞き取りやすい若々しい声になるからです。また、口角が上がると口元の筋力も鍛えられて顔のたるみが改善し、滑舌もよくなります。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～夏の消臭マナー～

暑い夏は、自分の汗の臭いが周りを不快な気持ちにさせていないか気になるものです。オフィスで快適に過ごすため、グッズを活用した消臭対策と、効果的に汗を引かせる方法をご紹介します。

まず、出勤前・朝などはサッとシャワーを浴びて、寝汗による体のベトベト感を解消しましょう。石鹸にデオドラント剤配合商品を使うことも意識してみてください。また、汗が多く出るときは、着替え用下

着を持参するなど手間をかけることも大切です。わきの部分にパッドが付いている下着も有効ですね。

汗をかいたら即拭き取り、細菌の働きを最小限度に食い止めるようにしましょう。除菌を目的としたウェットティッシュタイプの汗拭きシートで、顔や体の汗・皮脂を拭き取ります。また、衣類用スプレーで洋服のニオイを絶つことも大切です。皮脂汗というニオイの強い汗の対策用に、衣類用デオドラント剤パウダースプレーが発売されています。バッグに忍ばせておくと安心ですね。

緊急の際の効果的な汗の引かせ方には、次の方法があります。①冷たい水やお茶を一気に飲むか、氷を食べる ②体温を下げるには、わきの下、首(頸椎の辺り)を冷やすと良いので、クールジェルシートなどを貼る ③わずかな時間でも、スーツなどの上着を脱ぎ涼む……などです。お試しください。



【不快な汗にさよならする消臭マナー <https://allabout.co.jp/gm/gc/313328/>】



これで今夜のおかずはおまかせ！

かんたん・おいしいヘルシー料理

ポークソテーの パイナップルソース

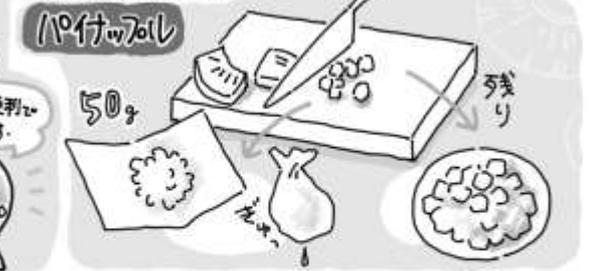
材料(2人分)

- 豚ロース肉(厚切り)2枚(約260g)
- パイナップル(生)正味150g
- 塩少々
- こしょう少々
- サラダ油小さじ2
- トマトケチャップ大さじ1
- ウスターソース大さじ1
- バター小さじ2

①豚肉は筋を切り、塩・こしょう各少々をふる。



②パイナップル50gは細かく刻み、ふきん、または厚手の紙タオルで包んで果汁を搾る。残りは細かく刻む。



③パットに①を入れ、②の果汁と果肉を加えて、10分間ほどつけておく。

生パイナップルには肉を柔らかくする効果があつたと言われています。



つけ汁に使用後はソースをまたたく使えます!

④フライパンにサラダ油を中火で熱し、③の肉を軽く汁けをきって入れる。途中で上下を返して3~4分間焼く。ふ方をして弱火で蒸し焼きにし、中までしっかり火を通す。食べやすい大きさに切り、皿に盛る。

⑤④のフライパンに③のつけ汁、トマトケチャップ、ウスターソース、バターを加えて煮詰め、ソースをつくって④の肉にかける。



パイナップルの働き

【参考】キックマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

豚肉にパイナップルが入ることについては賛否両論あり、「嫌い」「おかずなのに甘いなんて」と否定派も少なくないようです。しかし、味のバランスだけで豚肉にパイナップルが入っているわけではなさそうです。

パイナップルにはタンパク質を分解する「プロメリン(プロメライン)」という酵素が含まれています。パイナップルと一緒に食べることで、この酵素が豚肉のタンパク質を分解するという働きをします。それによって胃腸の負担が軽減され、消化吸収が高まるという効果があるそうです。

つまり、パイナップルが豚肉の栄養吸収をサポートしているというわけですね。「苦手」という方も、豚肉とフルーツの組み合わせレシピは数多くありますから、自分にあった食べ方を楽しく探究してみると良いかもしれませんね。

