

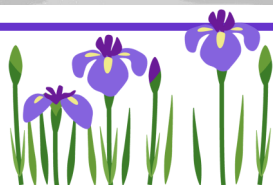
6 月号

ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



暖 かに・・・！



春の気配で、暖かく成ってきたなと感じていましたが、急に夏の陽気まで気温が一気に上昇して、昨年言われていた『秋が無い』と同じに『春も無くなってしまうのでは…』と不安になります。

暑さもいきなり猛暑というレベルで、体調を崩すひとも増えるのではないかと心配になります。

お田植えも陽気に急がされる様に、農家の皆さん忙しく対応が早かったですね。稲刈りの終わったままの田んぼに、水が張られてトラクターで、シロカキをして平らにならしたら、田植え機が…。

田植え機の性能が良くなったのか？苗も進化しているのか？植え直しをするひとをほとんど見ませんでした。

すくすくと育って収穫まで行ってくれるといいですね。

一日働いて帰宅する住まいは疲れを癒す場で帰るのが楽しい家であってほしいと思います。家が楽しいと、気持ちも安らぎ 明日も頑張ろうと思える場所になります。



『いつまでも居たくなる』そんな住まい作りをお手伝いしたいと思います。



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 <https://www.matsuzaki-komuten.co.jp/> メール info@matsuzaki-komuten.co.jp

いきいき趣味らいふ

お取り寄せグルメは、全国各地の名物や特産品を自宅で楽しむことができる趣味です。旅行に行けない時でも、美味しいものを求めている探求が続きます。季節の旬の味や隠れた名店の味を知ることができ、日常に小さな非日常を持ち込むことができます。食の楽しみが広がるだけでなく、友人・家族との共有やギフトとしても喜ばれます。

近年は、「ふるさと納税」の制度を利用しながら、各地の名産品や食品をお取り寄せする人も増えています。ふるさと納税とは、自分の故郷や応援したい市町村など好きな自治体を選んで

お取り寄せグルメ



寄付ができる制度で、本来は自分の住まいがある自治体に納税する税金を、任意で選択した自治体に寄付することです。税金の還付・控除が受けられ、寄付への返礼品としてその自治体から当地の名産品が送られてきます。【詳細は、ふるさと納税サイト「さとふる」をご覧ください】

お取り寄せグルメの価格は、商品やブランドによりますが、1回の購入で1,000円～10,000円程度が一般的。月に数回楽しむ場合、月数千円から数万円が目安となります。ネットショップ・専門店のサイトなどで気になる食材や料理を探してみましょう。

ペットと暮らそう♪

★ワンちゃんの「遠吠え」★

犬の遠吠えには様々な原因やきっかけがありますが、ペットのワンちゃんの場合は「寂しさや不安の表れ」「人の気を引くため」ということも多々あります。遠吠えをしたら、ふれあいの様子を振り返ってみましょう。もし、コミュニケーション不足が思い当たるなら、やさしくしながら会話をするようにしましょう。逆にしっかりとコミュニケーションを取っている時の遠吠えは、何かの音に反応しているか嬉しさから来るものです。いずれも、過剰に反応すると「遠吠えをする」といいことが起こる」と学習してしまう恐れがあるため、気にする素振りを見せないようにしましょう。



★「作り置き」のススメ★

節約王手箱



節約のためには、外食や既製品を買うより自炊がお得ですが、毎回作ることで食材のロスが出てしまったり、多く作りすぎて食べきれずに捨ててしまったり、残った食材を使わないまま腐らせてしまったりし、それらの積み重ねが食費アップに繋がることがあります。食材を無駄にしない「作り置きおかず」を取り入れるのが節約のコツです。特に一人暮らし～家族三人くらいの場合はおすすです。お弁当のおかずを作り置きにするという方法もいいでしょう。初めは電子レンジ料理など手軽なものからスタートしてみましょう。1週間分まとめて作り置きをすると、食費だけでなくガス代・電気代の節約にもなります。

いつまでも美しく

～ コラーゲンを含む食品 ～

「コラーゲン」は美容と健康に欠かせないタンパク質で、人の体内にあり、肌・腱・軟骨などの構造を支えています。シワやたるみ、シミ、くすみなどのエイジングサインに気付いたら、コラーゲンを外から摂り入れる習慣をつけましょう。

コラーゲンを多く含む食品は、冷めたときにゼラチン状の煮こごりができます。主に肉や内臓などの動物性タンパク質に多く含まれています。肉類では「鶏手羽先」「牛スジ」「豚白モツ」、魚介類では「フカヒレ」「うなぎの蒲焼き」「鮭（皮あり）」などがあります。鶏肉はどの部位でもコラーゲンの量が平均して多く、低カロリーなので、ダイエット中の方にもおすすめです。また、魚は皮と身の間にコラーゲ

ンが多く含まれているため、できれば皮も残さずに食べることを心掛けましょう。

食事で摂るのが難しい場合は、サプリメントやドリンクを活用するという人もいます。ドリンクタイプやパウダー状（粉末）など様々な形状の商品がありますが、自分に合う安全な商品を選びましょう。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ ビジネスでの「爪」のマナー ～

最近では女性だけでなく、男性も爪に気を遣う人が増えています。ビジネスの場で爪は意外と見られており、名刺交換のときや書類を渡すとき、メモを取るときなど、相手の指先は目につくものです。もし初対面で相手の爪が伸びていれば、不潔だなと感じさせてしまうことも。だらしない印象を持たれ、仕事に支障をきたす可能性も出てきます。

まず、適切な爪の長さは、指先からはみ出ない程度



です。週に1度の頻度で爪を切る習慣をつけておくとうまいでしょう。

また、いくら短くても爪の先がガタガタだったり乾燥していたり、周囲にささくれができていたりすると、やはり印象アップとはならないこともあるため、しっかり切り揃えつつ、ハンドクリームやオイルで指先をお手入れすることもおすすめします。

さらに、「爪のオシャレを楽しみたい」という人も多いでしょうが、爪のマナーは業種によっても差があり、特に飲食や医療など衛生的であることが求められる業種は「ネイル禁止」とされています。他の業界でOKのところでも、ベージュや薄いピンクなど控えめな色とされている職場も少なくないでしょう。業種や職場環境を考え、基準がわからないときは上司のアドバイスなどを求めてみましょう。いずれにしても「清潔感」がキーワードになります。



これで今夜のおかずはおまかせ！

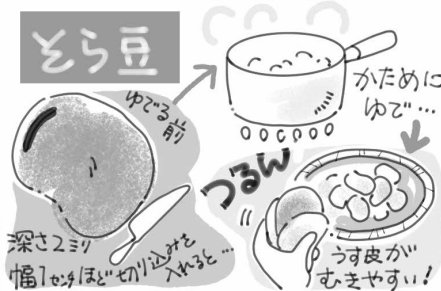
かんたん・おいしいヘルシー料理

そら豆の ホワイトシチュー

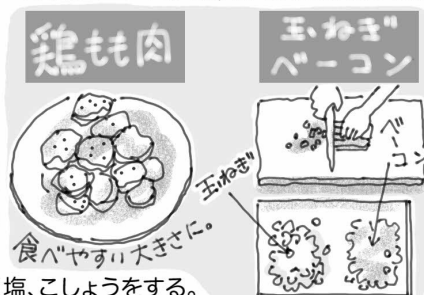
材料(2人分)

そら豆(むき身).....100g
鶏もも肉1/2枚
玉ねぎ(小)1/2個
ベーコン(スライス)1/2枚
サラダ油大さじ1/2
塩少々
こしょう少々
バター大さじ2
小麦粉.....大さじ1と1/2
白ワイン.....1/4カップ
薄口しょうゆ.....小さじ1
牛乳1カップ
ローリエ1枚

①そら豆はかためにゆで、うす皮をむく。



②鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎ、ベーコンは粗みじん切りにする。

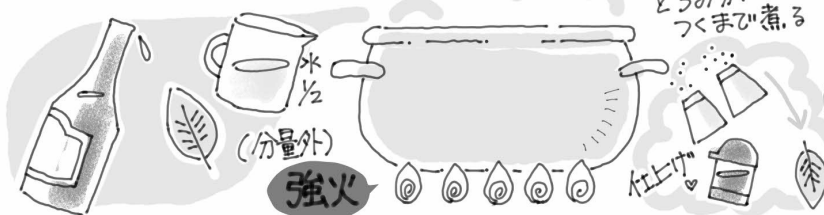


③鍋にサラダ油を熱し、②をよく炒める。軽く塩、こしょうをする。バターを加え、溶けたら小麦粉をふり入れて、粉っぽさがなくなるまで弱火で炒める。



④③に白ワイン、ローリエを入れて強火にし、水1/2カップを加え、かき混ぜながら煮立たせる。ひと煮立ちしたら牛乳を加えて煮る。途中で①のそら豆を加えてとろみがつくまで煮る。

薄口しょうゆ、塩、こしょうで味を調え、ローリエを取り出し器によそう。



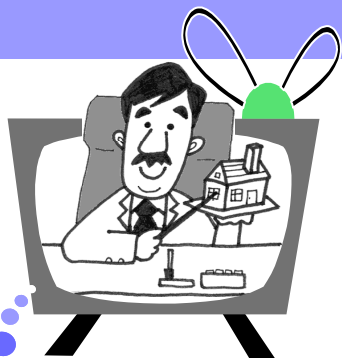
そら豆のゆで方

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

そら豆はシンプルにゆでるだけでも、味が濃く実がほっくり美味しいものですから、「塩ゆで」でも立派なおかずやおつまみになってくれます。そら豆をゆでるときは、さやから出したら黒い部分の反対側に一つ一つ浅く切り込みを入れましょう。うす皮がつるんとむけて実を出しやすくなります。塩ゆでしてそのまま食べる場合は、水1Lに対して塩大さじ1強を入れて、しっかり塩をきかせます。切り込みを入れていれば塩も染みやすくなります。時間は2分半～3分ほどが目安。ひとつ食べてみてゆで上がっていると感じたら、ざる上げしましょう。



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



朝、ベッドから起きてトイレに行き、顔を洗い、キッチンへ行き……。このような1日の生活動線を家の図面に描き込んでみましょう。

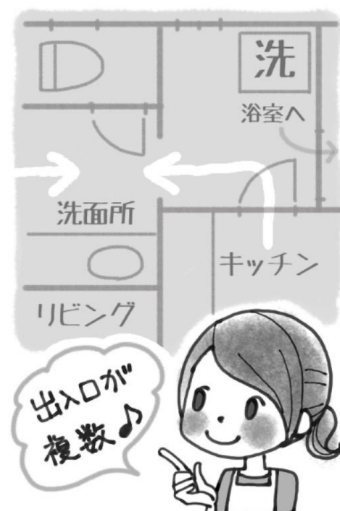
たとえば、ほかの家族と動線が重なっていたり、動線が長くなっている場所があれば、リフォームの検討を。生活動線がスムーズに

<今月のヒント> 「生活動線」をスムーズにする

なれば、暮らしやすい家になるはずです。

ポイントは「回遊できる」とこと、「行き止まりがない」こと。トイレや洗面所、キッチン、リビングなど、1日のうちで家族が何度も使う場所は、出入り口を2～3個つけるのがおすすめです。たとえば洗面所の出入り口がひとつだけだと、当然洗面所が込み合います。洗面所に入る人と出る人が重なり、流れがスムーズでなくなってしまうからです。リフォー

ムで出入り口を増やしたり、回遊できるようにすることで解決するでしょう。



心に残った一文

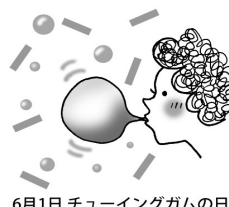
午前中にトータル 30 分くらい、太陽光を浴びられたら理想的です。そうすると、脳内にセロトニンという気分を明るくしたり、やる気を高める神経伝達物質がつくられます。そして、夜暗くなるとセロトニンはメラニンという睡眠ホルモンに変わります。朝、太陽の光を浴びることは、昼間の元気の素であり、夜の熟睡の素なんです。

三浦美穂さん

『寝グルメマガジン、ねむれないくまのために。』より



今月も、私たちの作ったニュースレターをご覧いただきましてありがとうございました。来月も一生懸命作ります。お楽しみに！



6月1日 チューイングガムの日