

# コンパニオンプランツ Companion Plants

『植物のお医者さん』の異名を持つカモミールのように、不思議と周囲の植物を元気にする作用を持つ植物があります。コンパニオンプランツとは、このように、一緒に植えることで、互いに良い影響を与える植物同士をいいえます。市販の農薬のような効果は期待できませんが、少しでも農薬を減らしたいと考えているなら、コンパニオンプランツを試してみてはいかがでしょう？



## 害虫を忌避する働きのある植物

- セージ → ティーム → モンシロチョウ
- ニンニク → バジル → アブラムシ
- マリーゴールド → コナラミ
- ミント → アブラムシ、アオムシ
- ラベンダー → 多くの害虫



## 病気を防いで丈夫に、風味良く！

- カモミール × キャベツ・タマネギ
- ニンニク × キュウリ、ナス、トマト
- バセリ × トマト、ニンジン
- バジル × トマト
- ペチュニア × マメ類
- ポリジン × ベリー類



むくみを解消  
ふくらはぎの筋肉を動かすことで、足首の血流を促進する運動を左回り、右回り、各3回ずつ両足行います。これが1セットで、1日3セットが効果的。

椅子に座って靴を脱ぎ、片足づつ床から浮かせて、足首を大きくゆっくり回します。アキレス腱と、ふくらはぎの筋肉を伸ばすように右回り、左回り、各3回ずつ両足行います。これが1セットで、1日3セットが効果的。



靴とできれば靴下も脱いで、かかとを床につけて、足の指をバッと広げてからギューッと握める運動を30回。

つま先までスッキリスリムに

筋屈筋が収縮していることが多い動きで、足の指の血液の流れを良くしましょう。

## 自分でできる！ 壁紙の補修

- 壁紙の裏や壁についている汚れや古くなった接着剤をきれいに拭き取り、よく乾かします。
- 薄く均一になるように、はがれた部分の奥までしっかりと接着剤を壁紙に塗りましょう。
- 接着剤を塗ったら直ぐに、端に向かって空気や接着剤を押し出すように壁紙を貼りあわせます。接着剤がはみ出しそしたら、直ぐに固く乾いた布でふき取るようにします。
- 壁紙にめくれぐせがついている場合は接着剤が乾くまでビニール、布の粘着テープなどで仮止めをします。

## 簡単ケアで美脚になろう！

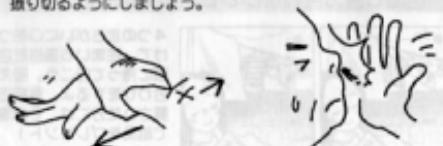


椅子に腰掛けたまま両足をピットリと揃え、ゆっくり上下運動します。1セット30回が目安。

## 護身術

女性だけでなく、誰がどこで狙われるか分かりません。いざというときの対処法を知っておくことは大切です。まずは迷わないように心がけましょう。人通りが多く明るい道を歩く、知らない人の誘いにはのらないなどの路上での注意。また、家の中で襲われることもありますから、戸締りはしっかりとしましょう。

では実際、路上で不審な人に出会ったら。距離を保つ。カサやバッグを振り回す。それでも近づいてきたら、大声を出す。鼻やスネなど急所を攻撃する。特に鼻は、手のひらでパンと突くだけで、かなり効果があるそうです。それでも手をつかまれたりしたときは、ふりほどこうと腕を曲げ、自分のほうに引いてしまいますが、これはダメ。力の強いほうが勝ってしまいます。そこでこの技「横振り」。つかまれた手を大きく左右に水平に振って振り切るようにしましょう。



# 住まいの通信

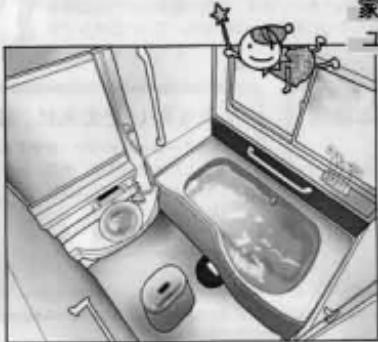


2009 Spring

# できました!! エコなおふろ

## 魔法瓶のような保温力

浴槽を断熱材でしっかりと包み、4時間後の湯温の低下は約2℃。さらに断熱おふろフタにより保温効率はパワーアップ! 遅いださないですぐにおふろに入れます。



## 欲しいところに、ちゃんと手すりがある安心

立ったり、座ったり、またいだりと、動作が多いわりには、おふろの中にはつかまる所が意外にありません。手すりがあれば、お子様を守めて家族みんなにとって便利。お好きな形を選んで、お好きな位置に取り付けられます。

## プロッコリーとベーコンの春パスタ

### ■材料(4人分)

パスタ	400g
ベーコン	白身
玉ねぎ	1個
プロッコリー	1株
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ1
塩・コショウ	少々

### ■作り方

1. ベーコンは食べやすい大きさに、プロッコリーは小房に切り分ける。玉ねぎ、にんにくは薄切りにする。
2. パスタを茹でる。茹であがる1分ほど前にプロッコリーを加え、ざるにあげる。
3. 茹にオリーブ油・にんにくを入れてから中火にかけ、香りが出てたらベーコン・玉ねぎを加えて炒め、塩・コショウをふる。
4. パスタとからめて出来上がり。



プロッコリーを  
葉の芯にしても  
美味しいよ!

## まちがいさがし

左のイラストを見比べてね!  
4つのまちがいがあるよ。



4つのまちがいに〇をつけて、住まいの迷路を店頭に持って行こう。答え合わせをするよ。見事正解された方に、その場で商品をプレゼント!

解答期間: 5月末まで

掃除のしやすさ、収納の便利さなど、おふろを使う人、お手入れをする人、みんなにとっての「しあわせ」を追求したおふろができました。

## 家族みんなが安心して使える ユニバーサルデザインの浴室

浴室の出入り口でつまずきにくい、浴槽に入りやすい、つかみやすい浴槽のフチ。ラクな姿勢で顔や体を洗える洗面器置台など。家族みんなにやさしい設計を心がけた結果、家族みんなが使いやすいおふろになりました。

## 銀イオン水コートで スッキリ清潔に保つ

カウンタータイプのノズルから抗腐力のある銀イオン水を散布。細菌の増殖による床のピンク汚れや排水口のヌメリやにおいを抑えます。

しかも 湯かい残り湯でエコ洗濯! —

生地を傷めにくく、洗剤の力も引き出といわれる。洗濯にピッタリの温度を保てます。節水や省エネできます。

●お問い合わせはお気軽にお問い合わせ下さい。

## 全ての女性に必要な栄養素 葉酸

葉酸はほうれん草の抽出物から見出され耐熱性のビタミンB群の一類です。葉酸はその名称から植物性食品だけに含まれているように思われますが、動物性食品であるレバーなどにも多く含まれている栄養素です。特に注目を浴びている理由は葉酸と妊娠の関係。中でも、妊娠初期に葉酸が不足すると、神経系の障害を持つ子供が生まれるリスクが高まるといわれているからです。もちろん妊娠中でない方も多くに葉酸を摂取することが推奨されています。出血性塞栓症、心筋梗塞などの予防に役立ちます。最近は抗ガン作用や生活習慣病予防ができるのではないかとも言われ、年齢や性別を問わず、健康に役立つ栄養素としてますます注目を集めています。



成人推奨量は1日240μg、  
妊娠さんは440μg、  
授乳時で340μgが目安。

■ほうれん草/2株(70g)⇒126μg

■プロッコリー/2房(50g)⇒105μg

■いちご/中5個(75g)⇒68μg

(1μg=マイクログラム)

## サガラガス サービスショップ くらしプラス 倉ナカジマ

産経店/彦根市平田町700-2  
長浜店/長浜市南興院町3-4

TEL 0120-46-0411

A 中島商事(株)

本社/東近江市富荘町61-5  
TEL 0749-55-7376 FAX 0749-55-7052