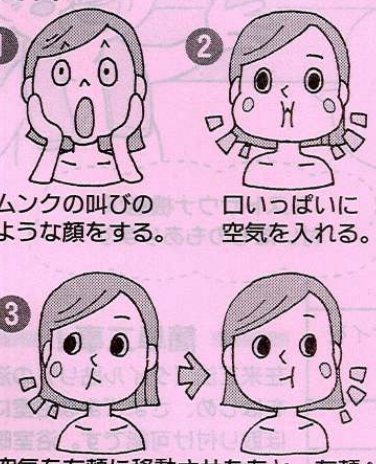
住まいる（スマイル）通信

❀ 2015 ❀
Winter

お風呂でほうれい線を予防

この運動は、肌が乾燥しているときに行うとしわになりやすいので注意。ですが、湯船につかって行えば、お風呂の湯気がスチーム効果を発揮し、ほうれい線予防＆小顔に。顔にクリームやパックをつけた状態で行うのもおすすめです。



甘みたっぷりの白菜＆大根は今が一番おいしい季節。旬の白菜＆大根を食べつくす

無水ポトフ

材料（２人分）
白菜　1/2個
大根　1/2本
にんにく　１片
ウインナー　６本
酒　大さじ１
塩　小さじ1/2
ローリエ　１枚

作り方
①大根は皮をむき、白菜とともに食べやすい大きさに切る。にんにくは皮をむき芯をとってつぶす。
②白菜の芯の部分や大根は全体に塩をまぶし、ふたのできる厚手の鍋に材料をすべて入れる。
③ふたをして弱めの中火で20分位柔らかくなるまで煮る。

白菜の味噌煮

材料（２人分）
白菜　1/4個
さば缶（味噌味）１缶
しょうゆ　大さじ１
酒　大さじ１
砂糖　大さじ１

作り方
①ざく切りにした白菜を鍋に入れ、その上にさば缶と調味料を全部入れます。
②ふたをして15分中火で煮ます。途中、一度だけ全体をざっくりかき混ぜて。

大根ステーキ

材料（２人分）
大根　1/2本
水　100cc
バター　大さじ１
しょうゆ　大さじ1/2
みりん　小さじ１

作り方
①大根は２cmの厚さの輪切りにし格子状の包丁目を入れる。
②フライパンに大根と水を入れ、ふたをして約10～20分大根が透き通るまで蒸し煮にする。
③ふたを開けて水分を飛ばし、バターを加えて両面を焼く。しょうゆとみりんを加えて大根に絡める。

常備菜をつくろう！

白菜の塩こうじ漬

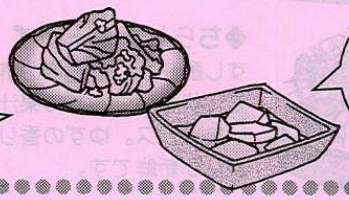
食べやすい大きさに切った白菜をビニール袋に入れ、塩こうじを加えて軽く揉み、口を閉じて冷蔵庫で１時間～一晩漬ける。

白菜100gに対し塩こうじ15gが目安♪

はちみつ大根

１～２cmの角切りにした大根とはちみつを保存容器に入れ、一日以上おけば完成。

大根100gに対しはちみつ大さじ４が目安♪
酢を加えると甘酢漬けに。



インフルエンザ流行の季節到来！

気温や湿度が低く、ウイルスの生存率が高まる冬は、インフルエンザが猛威をふるう季節。流行前から正しい対策を覚えておきましょう。

感染を防ぐために免疫力を高める

病原体から体を守る自然免疫。この免疫の働きは、バランスのとれた食事、十分な睡眠、上手なストレス解消などにより高められます。さらに効果的なのが乳酸菌を摂ることです。これらに気を付け、感染リスクを下げましょう。

予防の基本は正しい手洗い・うがい

ウイルスの侵入口はのどと鼻。帰宅したらすぐに、手洗いとうがいでウイルスを洗い流しましょう。手洗いは石鹸で泡を立てて20秒間、手のひらだけでなく爪や指の間なども入念に洗い、流水ですすぎます。アルコール消毒薬だけで済ませないようにしましょう。

忙しいあなたへ 免疫力チェック

- □ １年に２～３回風邪をひく
- □ ストレスが多い生活をしている
- □ 寝る時間が決まっていない
- □ 激しい運動をしている
- □ 最近あまり大声で笑っていない
- □ くよくよしがちである
- □ 生活に刺激がまったくない
- □ 昼夜逆転しがちである

チェックが多く入った方ほど要注意！
免疫力をアップさせましょう！

40℃くらいのお湯に５～10分つかる入浴で体温を上げるのが効果的。体温が上がると血液の流れが良くなり免疫力があがります。免疫機能をもった白血球が体中をめぐることで異物を発見し、駆除してくれるのです。

浴室暖房乾燥機で安心・快適な入浴を

年間約17,000人の方が、入浴中の事故にあわれています。

原因は浴室の急激な温度差

入浴時の事故で亡くなられる方は年々増加しており、交通事故死亡者数の約３倍以上にも及びます。その事故原因としては、脳梗塞や心筋梗塞での死亡がもっとも多く、事故の主な要因が「ヒートショック」にあると言われています。

温度差によって変動する血圧イメージ

ヒートショックとは急激な温度変化が体に及ぼす影響のことです。特に冬の入浴は温度の変化により血圧が急激に上昇したり下降したりするため、心臓に大きな負担がかかります。ご高齢の方や血圧の高い方は特に注意が必要です。

万が一のために浴室の寒さをやわらげる、浴室暖房乾燥機のご利用をおすすめします。ヒートショックの予防に役立ちます。

ミストサウナ機能が付いたものもあります

浴室暖房乾燥機があなたのお悩みを解消します！

浴室乾燥

浴室のカビや結露の発生を抑えることができます。

お掃除がラク～♪

衣類乾燥

雨の日や夜など洗濯物が乾きにくい時でも浴室を衣類乾燥室として活用できます。部屋干し独特のイヤなニオイもなくなります。

花粉やホコリの付着の心配なし！

換気

こもりがちなニオイをすっきり換気。

涼風

夏によくある不快感を解消する涼風機能。

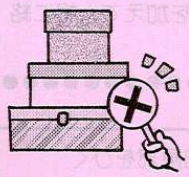
簡単工事！

在来工法（タイル貼り）の浴室をはじめ、さまざまな浴室にほぼ取り付け可能です。浴室暖房乾燥機に関するご相談はお気軽に当社までご連絡ください。

片付く収納

ラベル収納

家族のだれもが収納できるようにひと目で分かるラベリングを。字が読めないお子様には写真やイラストを使ってみて。



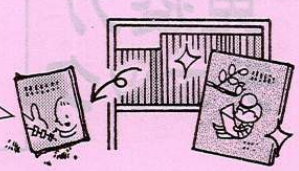
ワンアクション収納

上にあるものをどかさないと入れられないはNG。引き出しに入れるだけ、棚に置くだけの１つの動作でできる収納を。

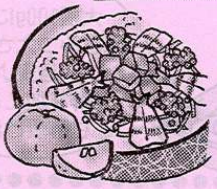
必要な場所に必要なものを収納

片づける場所が遠いほど片づけるのがおっくうに。各部屋に収納スペースを確保して。

１つ増えたら１つ手放すのが基本。限りあるスペース、入りきらなくなったら見直しを。



いつものレシピをワンランクアップ

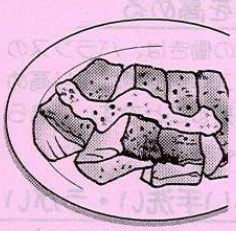


◆ちらし寿司＋ゆず

すし酢をつくるときの酢の分量を減らして、代わりにゆずの果汁と皮のみじん切りをプラス。ゆずの香りのさわやかな酢めしが新鮮です。

◆ステーキ＋炒りごま

醤油と味醂で下味をつけ10分ほど漬けから、片面に白と黒の炒りごまをたっりつけてごま油で香ばしく焼く。ごまの風味が味はもちろん見た目にもアクセントに。アボカドを添えてワサビ醤油でいただきます。



◆チキンソテー＋クリームソース

チキンはフライパンで皮目はパリッと中はジューシーに焼き上げます。肉を取り出し、肉汁と生クリームを軽く煮詰め火を止めてから、粒マスタードを加えて混ぜるだけで、チキンと相性バツグンのクリームソースが出来上がり。

本誌ご持参 先着10名様に

栗原はるみさんプロデュース

ランチボックス プレゼント♪

今号の「住まいる通信」を店頭へご持参いただいた先着10名様に“栗原はるみさんプロデュースのランチボックス”をプレゼントいたします。お気軽にご来店ください!!

大阪ガス サービスショップ くらしプラス ナカジマ

彦根店／彦根市平田町700−2
長浜店／長浜市南呉服町3−4

0120-46-0411

中島商事(株) 本社／東近江市宮荘町61−5
TEL 0749−65−7376 FAX 0749−65−7052