

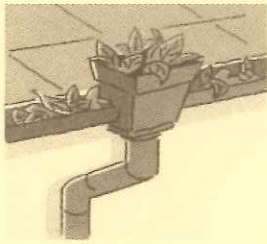
こんにちは クラシマです。



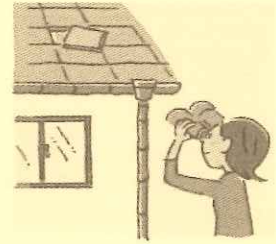
台風シーズン前に家の周りの点検を!



雨樋や排水口の詰まりを確認



屋根に異常がないかを確認



屋根

雨樋

雨戸

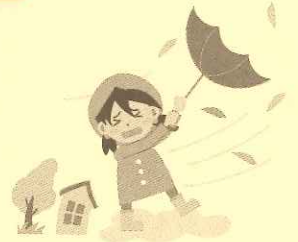
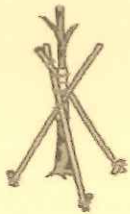
窓・網戸

バルコニー

庭木

危険物等

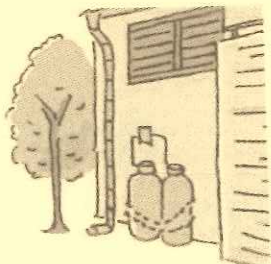
庭木の固定・枝おろし



夏になると、本格的な台風や集中豪雨シーズンの到来です。台風は沖縄、九州、四国、関東以南の本州の太平洋沿岸部で被害が大きくなる傾向がありますが、最近ではそのほかの地域でも暴風雨や洪水の被害の発生を耳にする機会が増えています。災害とは無縁の地域はないと言えるでしょう。お住まいの被害を最小限に抑えるために、まずは下記を参考に家の周りに不安な要素がないかをご確認ください。

各自治体では、洪水や土砂災害などについての危険箇所や避難ルートを示したハザードマップを用意しています。また、多くの自治体がホームページで防災情報を公開しているので、確認しておく心安心です。

ガスボンベなどの固定を確認



鉢植えなどは室内に移動させる



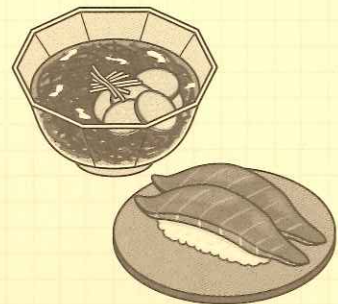
食中毒の
予防にも!

お酢の栄養と期待できる健康効果は？

殺菌力が強い調味料で、保存食をつくる時に重宝されているお酢。このお酢に含まれている主成分「酢酸（さくさん）」には、さまざま健康効果が期待されています。そんなお酢の栄養に関する豆知識をお届け。上手に活用すれば食中毒の予防にもおすすめです。

お酢は栄養たっぷりの調味料

お酢にはさまざまな栄養が含まれています。主な栄養素は、酢酸、炭水化物、ナトリウム。他にもたんぱく質や糖質、脂質なども含まれています。冒頭でも主成分として紹介した「酢酸」は無色で刺激性のある酸味を持つ成分で、殺菌効果があるとされています。



お酢に期待できる 健康効果5つ



健康に良いとされているお酢ですが、ここでは期待できる健康効果を5つピックアップしてみました。

1. 食後の血糖値上昇を緩和させる

食後は血糖値が上がりやすく、糖尿病のリスクがあるとされています。大さじ1杯(約15ml)の食酢を食事に摂り入れることで、この血糖値上昇を緩和できる可能性も。たとえば、ピクルスやビネガードリンクなどがおすすめです。

2. 高い血圧を下げる効果

お酢には血圧の降下作用が期待できるという研究結果があります。調味料として用いれば、味を損ねずに塩分も減らせるので一石二鳥。目安として、大さじ1杯(約15ml)の食酢をサラダや炒め物に使用するのがおすすめです。

3. 内臓脂肪の減少

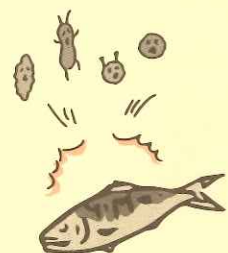
肥満が気になる方には、内臓脂肪を減らす効果も期待されているお酢の力。そもそも内臓脂肪とは、お腹の臓器周りについた脂肪です。お酢に含まれているアミノ酸や酢酸が脂肪燃焼をサポートしたり、脂肪の蓄積を抑制するといった働きが期待できるとされています。

4. 運動後の疲労感軽減

お酢には、運動後の疲労感を減少させる効果も期待できます。とりわけお酢の中でも、飲料に使われやすい黒酢は要チェック。実際に効果があったという研究も発表されているそうです。食酢なら黒酢でなくてもいいので、酢酸を毎日666mgほどを目安に摂取しましょう。

5. 食中毒予防など殺菌作用

すし酢などの加工酢も含め、酢酸酸度が1%以上あるお酢は食中毒菌が増殖しにくいといわれています。酸度が高いほど抗菌力があり、食塩と併用するとさらに力が強まるのだとか。酢漬けやピクルス、酢飯を食卓に並べれば、美味しい食中毒対策になります。野菜や魚をお酢に漬ければ長期保存ができるなど、さまざまなシーンで活躍してくれる万能調味料の「お酢」。食中毒が気になる梅雨の季節は、おうちごはんを積極的に活躍させてはいかがでしょうか。



カレー鍋を洗う時の裏技

みんな大好きカレー!

食べ終わった鍋を洗うと「スポンジぎとぎと、もう使えない」などという経験ありませんか?

1. カレー汚れはなぜ落ちにくいのか?

- ・スパイスの色素、ターメリック(うこん)などが鍋に黄ばみを残す
- ・油や具材(肉や野菜)から出るたんぱく質が強固に固まる
- ・高温で調理することで焦げ付きに近くなり、汚れが定着してしまう



2. カレー鍋汚れを一瞬で落とす裏ワザ

重曹→弱アルカリ性で、油汚れやタンパク質汚れを分解し、浮かせてくれる
アルミホイル→丸めると表面がデコボコになり、研磨効果があり、鍋を傷つけにくい

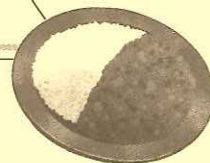
3. 洗い方

- ①鍋にお湯をはる。冷たくなっていたら鍋を弱火で温める
- ②重曹を大さじ1~2杯入れる鍋のサイズや汚れ具合で調節
- ③アルミホイルを手のひらサイズに丸める 表面に程よい凹凸を作っておくのがコツ
- ④こすり洗いする力を入れすぎずに、クルクルと汚れをなぞるように
- ⑤汚れが落ちたら、すすぎ洗い。重曹のぬめりをしっかりとすすぎましょう
鍋の表面に色やぬめりが残っているときは、食器用洗剤で軽く洗い流す

有限会社フードプランニング 024-549-4585 滝口

田畑久恵の
料理レジメ

なすのドライカレー



材料

- ・なす 4個
- ・生しいたけ 6個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ズッキーニ 7~8センチ
- ・しょうが 小1片
- ・にんにく 1片
- ・サラダ油 小2
- ・塩 少々

- ① { ・カレー粉 大1~1.5
・しょうゆ 大1
・塩 少々

作り方

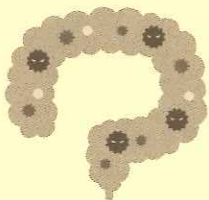
1. なすは乱切りにし、切るそばから揚げて油をきる。
2. 生しいたけは粗みじん切りにし、玉ねぎとしょうが、にんにくは細かくみじん切りにする。
3. ズッキーニは、薄く輪切りにし、塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。
4. 鍋にサラダ油、②の野菜を入れ油を木べらで回し、火にかけて炒める。次に③のズッキーニと④の調味料を加え炒める。
5. ④の鍋に①のなすを入れ炒め味をととのえて(塩で)しあげる。
○カレー粉の量はお好みで
○ひき肉を加えてもよい。その場合はしいたけを少なくし、野菜と一緒に炒める

なすの期待できる効果効能



腸内環境の改善

なすに含まれる食物繊維の効果で腸内環境を整えることはもちろん、便通を促進してくれます。



高血圧の予防

カリウムをバランスよくとることで、むくみの改善、筋肉の働きを正常に保つ、血圧上昇の防止が期待できます。なすはカリウムを多く含むので、その手助けができるのです。

眼精疲労の回復

なすの皮に多く含まれるナスニンは眼精疲労回復の効果があります。

蒸し暑さでなかなか寝付けな... 何度も目が覚めてしまう...
そんな寝苦しい熱帯夜に大活躍!

夏らしい夏の夜でも快眠を
ひんやり寝具特集

注目! 表面温度をマイナス2.6℃低く保つ **涼感枕**

ZUKAN PILLLOW

2.6℃

スキャンピロー
 頭の熱を放出し続け
 夏の良い睡眠をサポート

税込 **16,500円**
 税込 **15,000円**

「放熱シート」が、枕に溜まった熱を寝る中に放熱し、枕のムレを軽減します

熱からの解放
 重力からの解放
 電磁波からの解放

放熱シート「マジック」内蔵
 シェル層「ハチの巣」
 ペンチレーション付ヒモ
 指圧発フォーム

ドイツで開発された放熱シート...
 2.6℃低く表面温度を低下させます。

顔とまわりの隙間に空気を流し込み空気を循環させます。
 独特の半導体と銅板に付いた正の電圧... 静電気の発生を抑制。

フレックフォームに透気口（ペンチレーション）を
 つけて寝る時にムレや汗の発生を抑えます。

風を通して、ムレや寝汗を抑える **マット**

暑い夜を快適に！一度寝ると手放さない

ATEX
 快眠マット「SOYO」
 AX-BSA608H(b)

電動ファンでマット内部を
 換気、熱や湿気の上昇を抑える

電圧をより多く消費する
 ターナーが空気を流す
 寝る時をより涼しくする

10分ほど寝た後、起き上がった際のサーモグラフィ

幅110×奥行100cm
 重量約2.5kg

税込 **19,800円**
 税込 **18,000円**

社会福祉法人

福島いのちの電話...を支援しています

年中無休 午前10時～午後10時
 (毎月第3土曜日は午前10時から翌日午前10時まで、
 24時間相談を受け付けています)

ひとりぼっちで悩まずに
 TEL 024-536-4343

フリーダイヤル (通話無料)
 毎月10日 午前8時～翌朝8時

自殺予防いのちの電話
 TEL 0120-783-556

震災に関するお悩み
 毎月1・11・21日 午前10時～午後10時

ふくしま寄り添い(予約制)
 フリーダイヤル TEL 0120-556-189



福島いのちの電話の会員になっただけませんか
 多くの方々のご支援をお願いします!!

※法人会員/10万円から(何回でも可)
 維持会員/10200円から(何回でも可)
 賛助会員/時期、金額を問いません。
 ※「福島いのちの電話」への寄金は、税法上の優遇措置を受けることができます。

詳しくは事務局まで
 お問い合わせ下さい

TEL 024-536-0032
 FAX 024-536-2840

今月の編集ノート

隣の国のグルメという番組を毎回楽しく観ています♪ 韓国の歌手ソン・シギョンさんと、孤独のグルメの松重豊さんが、互いの国でのお勧めと一緒に食べ歩く番組です。シーズン2が始まっているのですが、最初に松重さんの紹介した地鶏炭火焼、そのあとにシギョンさんが紹介した鴨の炭火焼、これがどちらも本当に美味しそう!! 韓国に行ったことはありませんが韓国のお店は福島とさほど変わらないのでは?と思える景色の中がありました。松重さんが紹介していた九州のお店も古民家の中でもくもくと自分で網で焼くスタイル。二人とも本当においしそうに食べるので食欲がそそられました~♪ シギョンさん日本語がとってもお上手なのですが韓国語も沢山出て来て言葉の違いを感じられるのもまた良いです。(ま)

家庭用LPガスから住宅設備機器まで

CSK 倉島商事株式会社

~快適な生活環境のご提案~

本社 〒960-8053 福島市三河南町18番7号
 TEL 024-535-2311 FAX 024-531-4473
 郡山営業所 〒963-0117 郡山市安積荒井一丁目118
 TEL 024-945-2311 FAX 024-947-1571