


2013年10月号



# Smart House 通信

## ごあいさつ

天高く馬肥ゆる秋、到来です。

秋は、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・と  
何をするにも最適な、気持ちのよい季節です。

もちろんオシャレも楽しめる時期になりました！

オシャレは、ファッション雑誌も参考になりますが、  
美術館や博物館へ行き、絵画やオブジェ、陶器などを見ることも参考になります。  
色使い、構成、形を見ていると、間接的に役立つことと思います。  
もちろん、作品そのものを楽しみ、芸術の秋に浸ることもお勧めです。

深まり行く秋に、今年は、芸術鑑賞を楽しんではいかがでしょうか？

## 10月の誕生花

1日…モミジアオイ	11日…ヒメリンゴ	21日…ムラサキシキブ
2日…コリウス	12日…トウガラシ	22日…ミセバヤ
3日…オトコエシ	13日…ネリネ	23日…アケビ
4日…エノコログサ	14日…テランセラ	24日…コトネアスター
5日…クコ	15日…シュウメイギク	25日…ウイキョウ
6日…キンモクセイ	16日…ニシキギ	26日…ピラカンサ
7日…キウイ	17日…ミズヒキ	27日…ナナカマド
8日…ノボタン	18日…ワタ	28日…シソ
9日…ホトトギス	19日…ニガウリ	29日…イチョウ
10日…マツタケ	20日…リンドウ	30日…ペチュニア
		31日…マユミ

# 秋茄子は嫁に食わすな？！

「食欲の秋」

秋は何でも美味しくいただけます。

「茄子」は、秋が旬で、成熟すると種が小さくなり果肉が厚くなり、美味しくなります。

「秋茄子は嫁に食わすな」という諺を聞いたことがあるかと思います。

言葉そのままに受け取ると

1) 美味しい茄子は、嫁には食べさせないという姑の「嫁いびり」のような意味お嫁さんの立場だと怖い諺です。

この他にも秋鯖や五月蕨も嫁に食わすなという諺があります。

しかし、茄子は身体を冷やす食べ物です

2) 嫁の身体に冷えは良くないので食べさせないという健康上の配慮。食事のことまで気遣ってくれるお姑さんは有難い存在ですよ。先ほどの意味とは正反対になります。

また、迷信のような説もあります

3) 秋茄子は、種子が小さくなっているの、子種がなくなるという考え。なるほどと、思わず納得。こちらもお姑さんの配慮と受け取ることができます。

「秋茄子は嫁に食わすな」は、このように解釈が分かります。あなたは、どのように使いたいですか？

ちなみに、現在の栄養学では、茄子は94%が水分で、効能として、身体の熱を冷ます、血液の滞りをなくすといわれています。

その他、腹痛や下痢、口内炎、関節炎などに良いとされています。

これは、ルチン、エルセチンといった成分の働きのおかげだそうです。



# \*\*葡萄のムース\*\*

さっぱりとした葡萄のムース♡100%グレープジュースを使って美味しく出来ました。葡萄の美味しい季節に〜^^



**材料 (カップ6個分)**

- 葡萄ムース
- 100%グレープジュース 200cc
- 砂糖 30g
- ヨーグルト 80g
- 生クリーム 120g
- ゼラチン 5g
- 葡萄ゼリー
- 100%グレープジュース 200cc
- ゼラチン 3g
- お好きな葡萄
- 巨峰・キャンベル・ナイアガラなどなでも 9~15粒



## 1◆ムース作り◆

まず生クリームを固めに泡立てておき、冷蔵庫に入れておきます。



2 鍋にジュースと砂糖を入れ温める。砂糖が溶ければOKです。火から下ろし戻したゼラチンを加えボールに移す。



3 2を氷水につけて粗熱を取り、ヨーグルトを入れよく混ぜる。(画像はゴムベラですが泡立て器で)



4 再び氷水につけて今度はしっかりと冷やします。



5 よく冷えたら1の生クリームを加え泡立て器でざーっと混ぜたら、ゴムベラに持ち替えしっかりと混ぜる。

6 型に入れる。ゼリーも入るので型の6~7分目まで。冷蔵庫で固まるまで冷やす。



7 葡萄の皮を剥き、半分に切って種を取っておく。(今回は大きめの巨峰を使用しました)



8◆ゼリー作り◆ 鍋にジュースを入れ少しだけ温める。戻したゼラチンを入れ溶かす。



11 ゼリー液をそへっと入れ冷蔵庫で固まるまで冷やす。

9 ボールに移して氷水に当ててしっかりと冷やします。(熱いままだとムースが溶けるので必ず冷やして下さい)



10 ムースが固まったら葡萄を入れる。大きめの巨峰で1個半入れました。(葡萄の大きさ・型の大きさに合わせて下さいね)



12 出来上がりです♪ お好みでミント・残った葡萄などでおめかし♪



## 乾燥に負けない！いつもつやつやの唇で

秋になると乾燥が気になってきます。

大切な唇の保湿を行って、いつでも、つやつや、うるうるの唇でいきましょう！

### やっぱり食欲の秋♪



唇が荒れる原因

- ・外気の乾燥と寒さでダメージを受けます。
- ・唇を舐めてしまうと水分が奪われ、乾燥します。
- ・リップクリームを塗る際の摩擦が刺激となり、荒れることがあります。
- ・口呼吸の際、口から息を吐くと息がかかり、常に唇を乾かしている状態になります。
- ・食生活の乱れが原因である場合もあります。

以上のような唇が荒れる原因、思い当たる方は、注意したいですね。



保湿ケアの紹介

・唇の運動で血行を促進する  
口を大きく開けたり、動かしたりするのも効果的です。  
無理をしないように行ってください。

・就寝前には清潔に口紅やリップクリームはきちんと落とします。

時間が経つと油分が酸化し、荒れる原因になります。

・ラップで唇をパックする  
保湿クリームをたっぷり唇に塗り、ラップをかぶせます。

そのあと、蒸しタオルで5分ほど蒸らします。

その他にも

- ・加湿器で室内の乾燥を和らげる。
- ・ビタミン B2（粘膜を保つ役割があります）を摂取する。
- ・外出時にリップを塗り、乾燥を防ぎ、紫外線をカットする。
- ・マスクで乾燥を防ぐ。



いかがですか？

すぐにでもできそうなものがあればぜひ試してみて、美しい唇を保ってください。

発行店  
情報

ハウジング光正 株式会社  
日本合理化住宅協会 (JCCA)  
発行責任者：馬場 光正  
住所：滋賀県彦根市大堀町蓮 965-11  
電話：0749-26-2666 FAX：0749-26-2667  
URL：http://www.3203.co.jp  
メール：info@3203.co.jp