


2014年2月号



Smart House 通信

ごあいさつ

2月3日は節分。

節分は、もともとは各季節にあったものですが、昔は、冬から春になるこの時期を一年の境としていたため、この時期の節分が有名になりました。

節分には、豆まきをして邪気を払ったり、招福の行事が行われたりします。

「鬼は外」で邪気を追い払ったあとに「福は内」と福が招かれるようにします。豆だけでなく、いつも笑顔でいることや、心がけ一つで福はいつでも家に呼び込めそうです。

2月の誕生花

1日…マーガレット	11日…オオイヌノフグリ	21日…サンシュユ
2日…セツブンソウ	12日…プリムラ・マラコイデス	22日…ユキヤナギ
3日…タネツケバナ	13日…キンセンカ	23日…ジンチョウゲ
4日…ヒトリシズカ	14日…カミツレ	24日…ツルニチニチソウ
5日…ネコヤナギ	15日…ヒナギク	25日…カランコエ
6日…ナノハナ	16日…フキノトウ	26日…ムスカリ
7日…タンポポ	17日…スノーフレーク	27日…オーニソガラム
8日…ホトケノザ	18日…キンポウゲ	28日…ゲッケイジュ
9日…ゼンマイ	19日…スミレ	
10日…エンドウ	20日…カルミア	

下着でHappy !

女性なら誰しも着用しているブラジャー。

一般社団法人日本ボディファッション協会が、

2月12日を「ブラジャーの日」としています。

「ブラジャーの日」は、1914年2月12日、アメリカの女性が、

ハンカチをリボンで結んだブラジャーのようなものを考案し、

特許を申請したことに由来しているそうです。

下着は誰に見せるものでもない場合が多いのですが、それでも新しい下着、

お気に入りの下着を身につけていると気分がうきうきしませんか？

勝負下着、などというものもあるように、下着がココロに及ぼす影響も

少なくはないのではないのでしょうか。

いつものデザインより、ちょっとセクシーなもの、

ポップなもの、ガーリーなものなど、下着だからこそ

できる遊び心で、どうぞ「私」を楽しんでください。

また、気分だけでなく、私たちの身体は、加齢に

よって体型が変化していきます。

体型変化が小さい人の特徴として、以下のものがあるそうです。

- ・活動的な日常生活
- ・規則正しい食生活
- ・自分の身体に合った下着を着用している

ブラジャーは、毎日身につけるものだからこそ

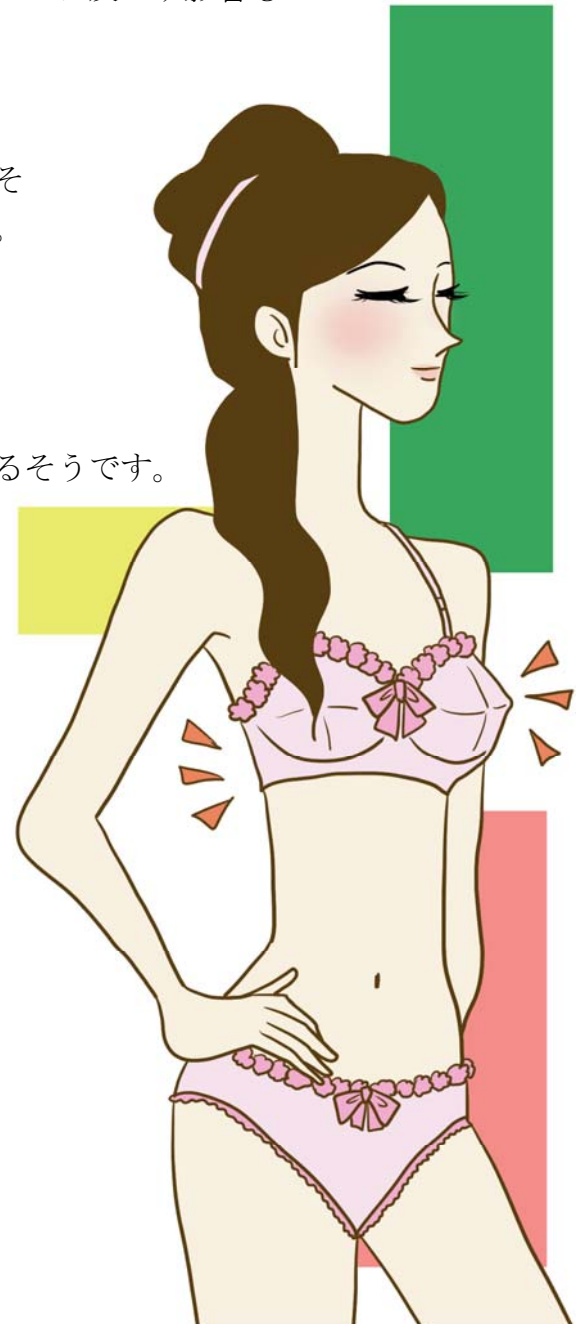
正しいサイズのことを

身に付けることが大切です。

次回、ブラジャー購入の際には、そのときの私に

合ったデザインと、

ご自分に合ったサイズを選んでください。



手軽でかわいい恵方巻きを食べて、
2014年も願い事が叶いますように♡



材料

酢飯	適量
◆好きな具材	
卵焼き	適量
味付けいなり	適量
きゅうり	適量
たくあん	適量
椎茸の佃煮	適量
カニかま	適量
桜でんぶ	適量
焼き海苔	適量

1



好きな具はできるだけ細長くカットしてください。酢飯は粉末酢を使うと失敗なく美味しく簡単に作れます。

2



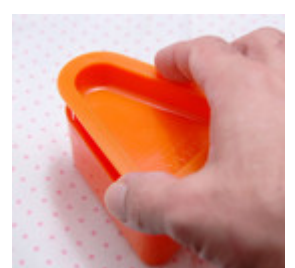
おにぎり型に酢飯又は塩飯をよそいます。真ん中に具の大きさに合わせた凹みを作ります。

3



好きな具を詰めます。コツはたくさん入れすぎないこと！特に多種類入れるときはちよつとずつ入れてください。

4



具を入れたら最後に酢飯を適量入れ、上プタでギュッと押し付け型から抜く。

5



焼き海苔 1/4切で着物を着せるように巻くか、ご飯を完全に包めるおくるみ巻きがおすすめです。

6



海苔をまいたらラップで包みしばらく置いて落ち着かせます。海苔が縮んで身が締まったら完成です。



コツ・ポイント

具が大きすぎたり、酢飯が多すぎて凹みが小さいと失敗しやすいです。具は小さめ、中央の凹みは大きく作るようにして下さい。ご飯が型抜きしにくいときは、まな板などに叩きつけると簡単に抜くことができます。

豆まき



バレンタインデーとチョコレートと美肌

バレンタインデーが近づくと、さまざまなチョコレートが販売されます。どれもとても美味しそう！

でも、肌には悪いのよね・・・と思われていると思います。本当は、肌にいいの？悪いの？というのを調べてみました。

チョコレートの原材料は、砂糖・カカオ・粉乳・ココアバター・乳化剤・香料などです。

肌に良い派

カカオに含まれている栄養分、ポリフェノールは抗酸化作用、テオブロミンは基礎代謝を上げ、食物繊維が便通をよくし、ビタミンやミネラルが美肌に効果的です。

ココアバターの脂肪分は体に吸収されにくい特性をもった脂質です。

また、食べるのを我慢しているとストレスが溜まり、肌によくありません。

肌に悪い派

チョコレートには、カカオバターを始めとした油分がたくさん含まれており、

たくさん食べると、皮脂の分泌量が増え、大人ニキビの原因になる場合もあります。

カカオに含まれるシュウ酸はカルシウムや鉄と結合し、体への吸収率を低下させます。

カカオだけで調べると鉄分の多い食べ物ですが、実際は吸収されない可能性大なのです。

どちらの意見が正しい、間違っているというものはないと思います。

ただ、自分が何を信じたいかとなると話は別。自分の肌は自分だけのものです。

肌の様子を見ながら

チョコレートを楽しんでください。



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