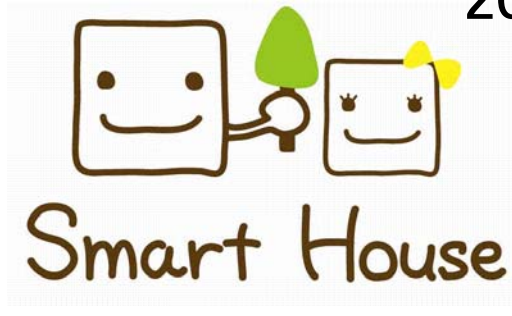


2014年7月号



Smart House 通信

ごあいさつ

7月7日は七夕です。

当日は、織姫と彦星が会えるかなと空を見上げる方も多いのではないのでしょうか？

ただ、この時期は雨が多く、星の見えない夜空を
観る年も多いと思います。

本来の七夕は、旧暦で行われていたため、
現在よりも約1ヶ月遅れます。

そのため、星がよく観える天候になることが
多いのです。

今年は、新暦・旧暦、どちらの日も夜空を
見上げてみませんか？

普段なかなか観ることのないたくさんの
星にきっと心が癒されると思います。

7月の誕生花

1日…アジサイ(ピンク)	11日…アカンサス	21日…ルドベキア
2日…ブローディア	12日…ダリア(ピンク)	22日…ナデシコ
3日…タツナミソウ	13日…ヘビイチゴ	23日…ブーゲンビリア
4日…カノコユリ	14日…ブッドレア	24日…エンレイソウ
5日…ペンステモン	15日…ノウゼンカズラ	25日…ニワトコ
6日…エボルブルス	16日…ハマヒルガオ	26日…ハルシャギク
7日…アゲラタム	17日…ギボウシ	27日…ハナトラノオ
8日…カンパニュラ	18日…バーベナ	28日…オシロイバナ
9日…ヒマワリ	19日…ユリ(黄色)	29日…モルセラ
10日…キングヨソウ	20日…ハナトラノオ	30日…ニチニチソウ
		31日…ツルバラ

食事で身体を整える

「この味がいいねと君が言ったから七月六日はサラダ記念日」
俵万智さんの短歌です。

特別な日や、特別な誰かに作ってあげのご飯は気合が入ります。
でも、自分が食べるご飯は？
毎日家族に作っているご飯は？
今回は、食べる人に（自分も含めて！）夏バテを食事で
乗り切ってもらおう食材についてお伝えします。

そもそも夏バテとは、暑い外気と空調の利いた室内との温度差、
冷たい飲み物・食べ物の、飲みすぎ食べすぎなどで
胃腸などが弱っている 状態をいいます。
毎食の食事で、夏の暑さに負けない身体をつくりましょう。

ミネラル（必要なミネラルは、亜鉛と鉄）
亜鉛は、新陳代謝を活発にします。
鉄は、酸素や栄養素を身体の隅々まで運びます。
納豆、牛肉、レバーなどに 多く含まれます。

ビタミン
夏のダメージ回復のためには、ビタミンB群と
ビタミンCがオススメです！
さんま、ブロッコリー、パプリカなどに多く
含まれます。

プロテイン（たんぱく質）
私たちのからだの内臓、筋肉、皮膚、髪など、
重要な組織は、たんぱく質からできています。
肉、魚、乳、大豆、卵などをバランス良く
摂りましょう。

夏の暑さでダメージを受けた体を修復するためにも、
効率の良い栄養補給は必要不可欠です。
しっかり食べて、この夏も元気に過ごしましょう。



ホットケーキミックスでかんたん アイスドーナッツ★



★材料 (10個分)★

A	ホットケーキミックス	200g
	砂糖	20g
[卵	1個
	牛乳	30m
	アイス (お好み)	適量
	ソース (お好み)	適量
	揚げ油	適量



揚げたてドーナッツに冷たいアイス！

とけたアイスとドーナッツのさくさく感がたまらなくおいしい～



①材料の準備をします。
牛乳と砂糖の分量をはかり
ます。



②A の材料をボールに全部
入れてまぜあわせます。木
べらやゴムべらを使うとま
ぜやすいです♪



③まな板に生地がくっつか
ないように粉をふって②の
生地を約1センチの厚さに
伸ばします。



④伸ばした生地は、ドーナ
ツ型の型抜きを使って抜き
ます。型はコップやペット
ボトルのキャップを使って
もOK！



⑤生地に十分に火が通るよ
うに油で揚げていきます。
焦げやすいので、火加減に
注意しましょう。



⑥揚げたてドーナッツの上
にアイスに乗せて、ストロベ
リーソースやナッツ等、お
好みのものをトッピングし
てできあがり～★

夏の冷えに注意！

七夕の夜空には・・・



夏の冷えは、冷房によるものが大きく、女性にとって冷えは、女性ホルモンのバランスを崩す原因にもなり、美容面でも大敵です。

体を冷やさないためには、冷房への注意とともに、こんなことも冷えに関係します。

- ・下半身の筋肉不足
- ・ストレスによる血行不良
- ・体を冷やす食べ物と食べ方



そこで、体を冷やさないためのコツについてお伝えします。

●歩く

「下半身の筋肉不足」は、歩くことで改善されます。

外出、通勤、会社内の移動などで、階段を使ったり、一区間歩くなど工夫しましょう。

●入浴

シャワーだけ…という人も多いと思いますが、夏も湯船につかることが重要です。

半身浴、足浴などで下半身の血流をよくしましょう。

●食事

体を冷やす食べ物を取りすぎると、

冷え過ぎてしまうので、

体を温める食べ物を加えます。

そうめんを食べる時には、薬味（しょうが、ねぎ）などをたっぷり加えましょう。

●環境

冷房環境を調整できない場所にいる場合、

- ・カーディガンやひざかけを用意する
- ・冷房の風が直接あたらないよう、ハンカチやスカーフを首や肩に巻く
- ・温かい飲み物を飲むようにする



夏場は、暑さと冷えをバランスよく

調整することが体調を崩さないためのコツです。

工夫して、体に負担なく夏を乗り切りましょう



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 (JCGA)
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