

2014年8月号



# Smart House 通信

## ごあいさつ

8月は1年でもっとも暑い時期です。  
夏のファッションも気になるところです。何を着ても暑く、  
薄着のため、いつもはしないチェックもしなければいけません。

- ・ 下着のラインが服に出ていないか
- ・ 色が透けていないか
- ・ 汗染みはないか
- ・ 靴の中は蒸れていないか
- ・ 清潔感は保っているか

女性はいろいろと大変です。それでも、  
暑さの中でもいつもキレイでいたいものですよね。  
外出する前には、前だけでなく、側面、後姿も  
しっかりと確認して、お出かけしましょう。

## 8月の誕生花

1日…アサガオ

2日…ノコギリソウ

3日…カンナ

4日…トリトマ

5日…ヒマワリ

6日…コウホネ

7日…赤いアスター

8日…クレオメ

9日…キョウチクトウ

10日…ヘチマ

11日…ルコウソウ

12日…クロユリ

13日…ベロニカ

14日…アンモビウム

15日…オクラ

16日…ダチュラ

17日…コマツナギ

18日…エーデルワイス

19日…キンミズヒキ

20日…センニチコウ

21日…サギソウ

22日…クジャクアスター

23日…ボダイジュ

24日…ケイトウ

25日…フヨウ

26日…ムクゲ

27日…ホウセンカ

28日…キキョウ

29日…サルスベリ

30日…カヤツリグサ

31日…ハツユキソウ



# ムダ毛の処理



夏になるとノースリーブやキャミソールなどを着ることで肌の露出が増えます。

でもワキ・足・腕などの処理がいかげんだと、外出先で気になってしょうがないですね。

自己処理で脱毛する場合、家庭でできる脱毛法はカミソリ、脱毛ワックス、脱毛クリーム、毛抜き、家庭用脱毛器となります。それぞれの長所と短所は

カミソリ/長所：処理が手軽。短所：カミソリ負けすることがある。すぐに毛が伸びる。

脱毛ワックス/長所：毛が生えにくい。短所：はがす時の痛みと肌への負担。

脱毛クリーム/長所：痛みが少ない。

短所：抜けていない毛も残る。肌への負担。

毛抜き/長所：根毛から抜ける。短所：毛穴が広がる、傷つく場合がある。処理が痛い。

家庭用脱毛器/長所：手軽で他の方法ほど肌に負担がかからない。短所：購入時高額。

どの方法を選択するにしても肌への負担は避けられないのですが、

それでも、できる限りのケアはしたいものです。

例えば、カミソリを例にすると、

剃る前…蒸しタオルなどで肌を温めて柔らかくします。

剃る時…石鹸や保湿クリームなどを塗り、毛の流れにそって剃ります。

剃った後…化粧水と乳液でケア。

その後、冷却ジェルや氷などで冷やすとさらに毛穴が締まってダメージの少ない肌になります。

ムダ毛の処理をきちんとして、堂々と肌を見せられるようにしておきたいですね。



# ネギ塩レモン焼きチキン

鶏肉を塩ダレに漬けて焼くだけの簡単で美味しい一品です。  
お弁当のおかずにもいいですよ!

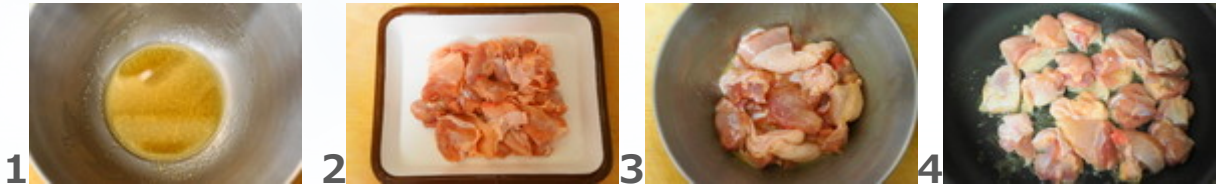


## 材料 (2人分)

- 鶏肉(もも or 胸)1枚
- 万能ねぎ(小口切り)適量
- 塩ダレの材料
- 鶏がらスープの素小さじ 1
- 塩小さじ 1/4
- こしょう少々
- ごま油大さじ 1
- サラダ油大さじ 1/2
- レモン汁小さじ 1

### コツ・ポイント

- ★鶏もも肉を使う場合、余分な脂を取り除くことと、焼いたときにスジが固くなるので、スジ切りするか、取り除くと美味しく仕上がります。
- ★焼いた鶏肉から出る油が気になる場合、途中、キッチンペーパーで軽く拭き取ってください。

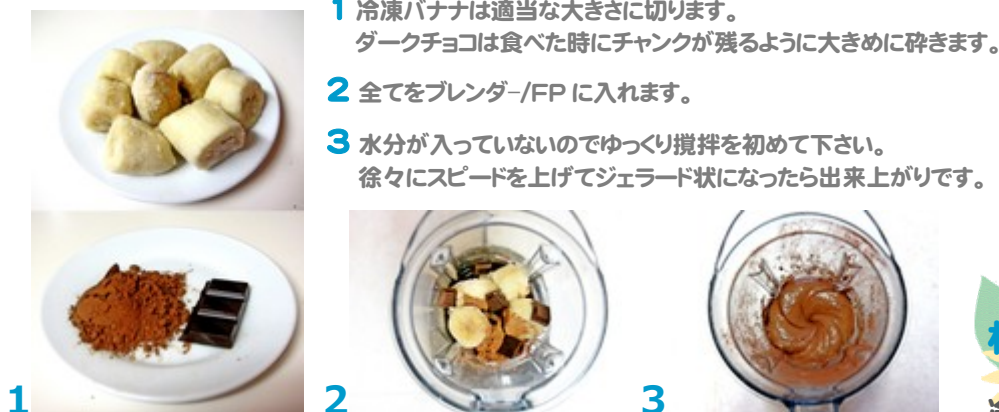


- 1 ボールに塩ダレの材料を全て入れ、ゴムベラ等でよくかき混ぜておきます。
- 2 鶏肉を1口大サイズに切ります。
- 3 鶏肉をタレの入ったボールに入れてよく混ぜ合わせ、10分漬け込みます。
- 4 フライパンを中火で熱して鶏肉を炒めます。  
※タレに油が入っているので、油を引かなくてOKです。  
※油はねに注意!
- 5 フタをして焼き目が付くまでひっくり返しながらかき混ぜながら両面を焼き、ネギを入れてさっと混ぜ合わせて完成です。

# 冷凍バナナで作るヘルシーチョコアイス

### コツ・ポイント

\*最初は少しずつ攪拌し、途中にゴムベラ等で大きく混ぜ合わせると作りやすいです。



- 1 冷凍バナナは適当な大きさに切ります。  
ダークチョコは食べた時にチャンクが残るように大きめに碎きます。
- 2 全てをブレンダー/FPに入れます。
- 3 水分が入っていないのでゆっくり攪拌を初めて下さい。  
徐々にスピードを上げてジェラード状になったら出来上がりです。



### 材料 (一人分)

- 冷凍バナナ 1.5本分(160g)
- ココアパウダー(無糖) 大さじ 1.5
- ダークチョコレート/カカオニブ 3片



# 夏に扇子デビュー

## 憧れの左うちわ



涼をとるための扇子は、夏ならではの風情を感じさせます。うちわもいいのですが、普段は持ち運びが難しいもの。扇子だとバッグの中に収納しやすく、優雅なイメージもあります。現在はさまざまな柄の扇子が販売され、お洒落アイテムのひとつにもなっています。

そこで気をつけたい扇子の使い方をお伝えします。



×バタバタとせわしなく扇ぐ

早く涼みたい気持ちもわかりますが、せわしない動きは優雅さとは程遠く、暑苦しくさえ感じさせます。ゆったりと扇ぎ、涼風を得ましょう。

×とりあえず使えれば柄にこだわらない

扇子は意外に人目につきます。せっかくなので、開いたときに「涼しげ」「素敵」と思わせるような、扇子を持ちましょう。



×開け閉めが適当

真横に引っ張って開いたり、大袈裟に開いたり、雑に閉じたりすると、がさつな人に見えるだけでなく、扇子の傷みが早くなります。開けるときは、右手の親指で骨をずらすように押して開きます。



さらに素敵な使い方として、扇子で香りを楽しみます。湿気が多い日本では、空気中に香りの粒子がとどまりやすく、香りが引き立ちます。お香と一緒に収納し、香りに移すという方法が手軽です。香水をかける方法もありますが、生地の変色に注意してください。



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: 滋賀県彦根市大塚町蓮 965-11  
電話: 0749-26-2666 FAX: 0749-26-2667  
URL: <http://www.3203.co.jp>  
メール: [info@3203.co.jp](mailto:info@3203.co.jp)