





# これは使える 便利グッズ

## コスメのような★携帯用歯ブラシ

携帯用におしゃれな歯ブラシをご紹介します。パナソニックの「ポケットドルツ」。化粧ポーチにスッキリ収まるサイズと洗練されたデザインで、一見コスメのようです。そして、コレ、おしゃれなだけではありません。電動歯ブラシより振動数の多い音波振動によるブラッシングで、短時間で歯がツルツルになるんです！ランチ後の歯みがき、旅行、デートの時などにとっても便利です。



気に入ります！

## この商品

### “ レジ袋を隠せるゴミ箱 ”

格好の良いゴミ箱でもスーパーのレジ袋を被せた途端、生活感が溢れてしまいますよね。もっとおしゃれにしたいという方、こんなゴミ箱はいかが？レジ袋を被せた本体にカバーを被せて使うideaco(イデアコ)の「チューブラー オム」。



シンプルな円筒状のデザインで、色合いもシック。場所を選ばず使えそうです。

## 楽しく簡単 クッキング

### 『自家製メンマ』



タケノコ料理は食べ飽きたけど、まだ残ってる・・・なんて方、自家製メンマはいかがですか？ラーメンの具に、そしておつまみにも最高ですよ！

#### 【材料】

タケノコの水煮(中1本分程度)、鷹の爪、ゴマ油

【煮汁材料】砂糖(大2)、しょうゆ(大2)、ウスターソース(大1)、鶏ガラスープの素(適量)、水(1カップ)

#### 【作り方】

- ①タケノコの水煮を食べやすい大きさにスライスする。
  - ②ゴマ油で鷹の爪を炒め、①のタケノコもあわせ炒める。
  - ③②に【煮汁材料】をすべて加え、15分程度中火～弱火で煮る。
  - ④中火で味をからめるように汁気を飛ばす。
- ※辛めがお好きな方はラー油をかけてどうぞ！



かす。予とすが、る、こ腎心た寄でく  
り。行防もが大、す、臓臓フ生す。気  
予。え薬。も、大、す、病へフ生す。温  
防すば。薬。予、食、病、病、病、虫。の  
しまし、服、防、食、病、病、病、虫。の  
し、ほ、防、防、食、病、病、病、虫。の  
ま、ぼ、防、防、食、病、病、病、虫。の  
し、ぼ、防、防、食、病、病、病、虫。の  
よ、せ、防、防、食、病、病、病、虫。の  
う、ま、防、防、食、病、病、病、虫。の  
ね、す、防、防、食、病、病、病、虫。の  
！、防、防、食、病、病、病、虫。の  
た、防、防、食、病、病、病、虫。の  
め、防、防、食、病、病、病、虫。の  
に、防、防、食、病、病、病、虫。の  
、防、防、食、病、病、病、虫。の  
し、防、防、食、病、病、病、虫。の  
つ、防、防、食、病、病、病、虫。の

## 予防が大切！フィラリア症



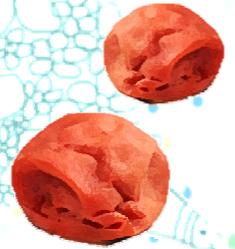
ハットが  
いるくらし

# 日本のおいしいを まるかじり

## 万能選手の『梅』をフル活用！

青梅の季節になってきました。梅は梅酒、梅ジュース、梅ジャムなど、利用範囲が広い食品です。なかでも梅干しは、日本人とのつきあいは長く、武士の時代では保存食としてはもちろん、傷の消毒や戦場での食中毒・伝染病の予防にと重宝したのだそうです。長期保存に優れた梅干し。現存している最古のものでは、天正4年(1576年)に漬け込まれたものが保存されているというから驚きです。

さて、その効用ですが、梅干しは疲労回復や血液浄化作用、細胞や組織の酸化を防ぎ、梅に含まれる成分は、胃がん、糖尿病、心臓病、脳卒中の予防に効果が期待できるそうですよ。万能選手の梅を摂取していれば病気知らずでいられそうですね！さあ、食卓やお弁当に梅をフル活用しましょう！



いもてくに催験  
旋、みま触さ型最  
律どてまれれワ近  
がんでくるてーでは  
体なだメチいクは、  
全リさロヤるシ、カ  
体ズいデンよヨリ  
をム。イスうツリン  
包でもことあ。どの  
でOをはズばもも演  
れ。じムをし各奏  
ま心いを思、地、会  
す地て奏い楽、で  
。良でつ器開体

力器親るノバ  
で。指カー、ア  
、誰にはンゆ、フリ  
世界中もいはオじの  
に簡て音金ゴす族  
愛好にを属のル？カ  
者がしすバ。と親  
がいめ鍵をも指  
ますの打左呼ピ  
。が楽右ばア  
魅のれ

## 『カリンバ』

## 世界の楽器



## 編集後記

最近の私のブームはお抹茶。和菓子を買っておき、ちょっと一息つきたいときにお茶を点てます。お作法は皆無、全く自己流のお茶なのですが、それでもお抹茶の香りや味に癒され、不思議とまた頑張る気力も湧いてくるのです。

道具は抹茶椀と茶せんがあればOK。お抹茶で点てるお茶、オススメです。

「予約お願いします」と、いつでも、お気軽にお電話ください。

電話：089-917-7878



こをい味ひど推圧1  
と活、料減で奨治1  
で用酢を塩血し療、  
減すや使に圧てガ1  
塩るスう取がイ2  
でなパイ、り高るドg  
きどイ麵組いそラ。日  
ます身ス類みとうイそ  
す近のま言でンれ平  
よ。スしわす。は対均  
プうた健6し分  
は！方康gて撰  
飲減は診未、取  
ま塩、断満高量  
な調ぜなを血は

セルフケアで

## はつらつ生活

