

Health

季節湯を楽しみましょう



リラックス♪

桜湯のつくりかた

- ①桜の樹皮を剥いで刻み、天日干して乾燥させます。
- ②乾燥させた樹皮をお茶パック用などの袋に入れ、鍋で水から10~20分煮出します。
- ③煮汁と袋を浴槽に入れます。

4月、5月の季節湯の良いところ

4月の季節湯「桜湯」は桜の樹皮を使いますが、フラボノイドが含まれ、あせもなど、肌トラブルに良いと言われています。やわらかな香りは、リラックス効果もありますね。5月の季節湯「菖蒲湯」は、アヤメ科の花菖蒲とは違い、サトイモ科の菖蒲の葉を使います。菖蒲の根に血行促進や疲労回復に良いとされる成分が多く含まれているそうです。

季節が移ろうこの時期、お風呂でリラックスして体調を整えたいですね。そこで、お風呂で季節感を楽しむ、日本に昔からあるお風呂文化「季節湯」を取り入れませんか？ここでは、4月と5月を紹介します。

●4月は桜湯

桜湯は、桜の樹皮を使います。江戸時代に、中国の漢方を参考につくられ、お肌を健やかに保つのに良いと言われています。

●5月は菖蒲湯

さわやかな香りが特徴の菖蒲の葉。この香りが邪気を払うと言われています。端午の節句が近づくと、スーパーなどでも見られますね。



端午の節句には、男の子の健やかな成長を願うために、頭に菖蒲の葉を巻いて入る風習もありますね

市販の入浴剤を楽しむのも良いですね！

菖蒲湯のつくりかた

スーパーなどで見られる菖蒲の葉を、そのまま浴槽に入れても良いですし、長すぎる場合は、2つか3つに折って不織布の袋などに入れても良いです。

菖蒲は「勝負」、武道・武勇を重んじる「尚武」に通じるとも言われています。

※お肌に合うか心配な方は、お風呂の湯をコットンなどにしめらせ、腕の内側などに数分貼るなどしてご確認ください。
※入浴時に刺激などを感じる場合は、すぐに洗い流してください。

かんたんレシピ

えびとしらすのかき揚げ

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>



エビのぷりっとした食感と甘みにさわやかなクレソンの香りがマッチ♪ 春らしいメニューです。

①えびは背ワタを取り、殻をむく。玉ねぎは薄切りにし、クレソンは粗切りにする。

②マヨネーズに水を加えて混ぜ、小麦粉を合わせてざっくりと混ぜる。

③②に①、しらすを加えて混ぜ4等分し、お玉に乗せて1つずつ170度の揚げ油に静かに入れて揚げる。

④お皿に盛りつけ、レモンのくし切りと塩を添える。

※揚げ衣に、卵ではなく、マヨネーズを使うことで、軽い揚げ上がり&食感が楽しめます。
※油に入れて具が広がったら、素早く寄せましょう。

材料

(4個分)

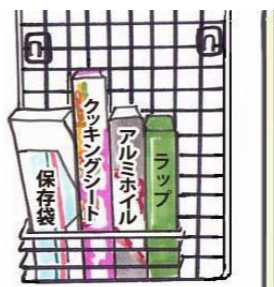
- エビ…小12尾、しらす…30g、玉ねぎ…1/4個、クレソン…1束
- 小麦粉…50g、マヨネーズ…大さじ1、冷水…80ml、揚げ油…適量
- レモンくし切り…2個、塩…適量

快適Life

おうちにあるさまざまなデッドスペースを活用してみませんか？100円ショップやホームセンター、インターネットで手に入るアイテムを使ったアイデアを紹介します。

■ キッチン収納扉裏

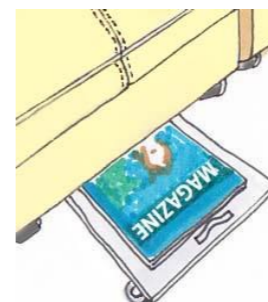
扉と収納スペースとの間にあるすき間を活かして、さまざまなモノがしまえます。



粘着テープ付きのフックを設置し、ワイヤーネットを引っかけてワイヤーネット専用のカゴを設置すれば、ラップやアルミホイル、調味料などを収納できます。

■ ソファ下

板にキャスターを設置し、手前に取っ手を付ければ、出し入れしやすい収納アイテムの出来上がり！雑誌などをしまえます。



■ クローゼット&押し入れ内部の脇

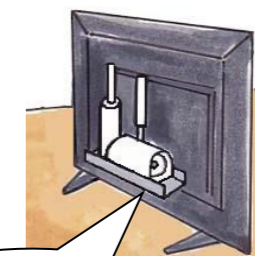
突っ張り棒を使えば、バッグやベルトが掛けられます。



わずかな幅の壁に突っ張り棒を渡し、S字フックでバッグを収納♪

■ テレビ裏

テレビ裏も立派なデッドスペース。強力両面テープを使ったり、専用のラックを使えば、生活感のあるモノを隠しながら収納できます。



専用のラックはインターネットなどで購入できます

強力両面テープでケースを固定すれば、掃除道具がしまえ、出し入れもラクチンです。

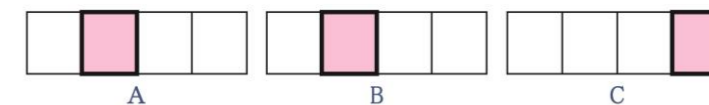
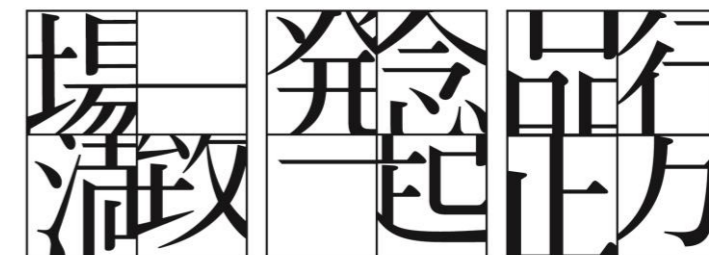
※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

熟語探し

A~Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



よし！ここが〇〇だ！



答えは左下にあります。

良い住まいと良い暮らしを提供する会社
LIXILリフォームショップ

須田建設

一級建築士事務所

0120-71-7750

お気軽にご相談ください。



4月号

当店で
Tポイントが
貯まります。



耐震補償付き スーパーストロング構造体 VALUE パッケージ

これからの家づくりは
「安心基準」「耐震等級3」
相当で建てる住宅！

須田建設は耐震診断・耐震改修のできる会社です。

日本建築防災協会の『木造住宅耐震診断プログラム評価』を取得しているプログラムと
日本建築防災協会から発行されている一般診断法によるプログラムを使用し
木造耐震診断を行っています。



大掃除不要 ながら掃除を習慣づけて キレイをキープ！

住まいの快適レポート

日常の動作をしながら自然に掃除する
「ながら掃除」。コツをつかんで継続すれば、
掃除がらくに！

ながら掃除のメリット

- 調理をしながら、歯磨きをしながら…効率よくキレイに。
- 掃除をしなくてはとの意識が薄れ、ストレス軽減。
- 汚れがこびりつく前なので、簡単に落とせて楽チン・時短。
- 汚れやホコリの定着防止で、大掃除不要。

毎日、無理なく続けるポイント

- 日常生活の一連の動作に組み込み、ルーティン化。
- 掃除道具はさっと取り出せる場所に配置。
- 1箇所の掃除時間は数分、1日トータルで10分程度に。

ながら掃除のアイデアをレクチャー。まずは水回りから、始めてみましょう！

キッチン

●食器用スポンジをカットしてキャニスターに収納し、コンロ脇に配置。調理中の油汚れをサッとひと拭き。1回使い切りで衛生的かつ時短に。生活感も感じさせず、掃除も楽しくなります！



洗面所・バスルーム

●入浴後にクエン酸を吹きかけたキッチンペーパーを鏡に貼り付けて、しばらく放置。鏡の水垢を拭き取る手間もなくピカピカ楽チンです。



●ヌメリがちなシャンプー類はカウンターに置かず、吊り下げするのが最適。

トイレ

- トイレの汚れは放置すればするほど掃除が大変に。そのため、定期的に(たとえば朝と夜など)、除菌シートで便座や周囲の床などを拭き取りましょう。トイレに流せるタイプがおすすめです。
- 毎晩、就寝前に大きじ1の重曹を便器に投入。これで便器内の黒ずみリングを撃退！
- トイレを使用するたびに、消毒用エタノールにアロマオイルを数滴加えたものを床や壁にスプレー。消臭・除菌に優れて一石二鳥。スプレーボトルは、香水用のアトマイザーを数種用意。香りを変えて、バスケットにタオルと共に盛っておけば、センスアップ。
※エタノールは、素材によっては直接かけると変色等の可能性がありますので、確認してご使用ください。



オススメ商品
サティス

お手入れが楽しくなるトイレ

汚れが付きにくく落としやすいトイレなら毎日のお手入れもラクに、サティスなら思い描くトイレ空間に応えます。

新品のときめき、いつまでも。水アカや汚物がつきにくい防汚便器「アクアセラミック」や、強力な水流の「パワーストリーム洗浄」を搭載。トイレを新しくしたときの輝きも、心のときめきも、もちろん清潔さも、長く続きます。



お掃除ラクラク、毎日にゆとり。トイレ掃除のストレスを軽減します。便器と便座のすき間汚れは、真上にしっかり上がる「電動お掃除リフトアップ」で。他にもお掃除をラクラク簡単にする機能を搭載。隙間にも気持ちにもゆとりが生まれます。



何の日？

4月は本に関する日が多い

4月は、本に関する記念日が多いとあります。
2日は、明治5年に、東京・湯島で日本初の官立公共図書館ができたことから、「図書館開設記念日」とされています。また、昭和25年4月30日に図書館法が公布されたことから、4月30日が「図書館記念日」に制定されました。

23日は「子ども読書の日」。子どもが積極的に読書活動をする意欲を養ってほしいという思いから定められました。



本の世界は面白い！



4月2日は「国際子どもの本の日」。童話作家・H.C.アンデルセンの誕生日でもあるそうです。

読書によって、日々を暮らしやすさのヒントをもらえたり、視野が広がるといった良いこともあります♪

読書の良いところ

読書は、リラックス効果をもたらす、ストレス解消が期待できるのだそうです。また、想像力が高まるのはもちろん、読解力が磨かれるメリットもあるようです。さらに、メタ認知機能(自分を客観的に見ることが出来る能力)が高まるといったことも。ぜひゆっくりと読書してみてください！

お家に関する事なら何でもご相談下さい！出来る限り対応させていただきます。定期的にブログも更新しています。ホームページもぜひご覧ください。

須田建設 朝霞

墓石のお問い合わせはこちらです
(株)須田建設 石の久遠
0120-076-757