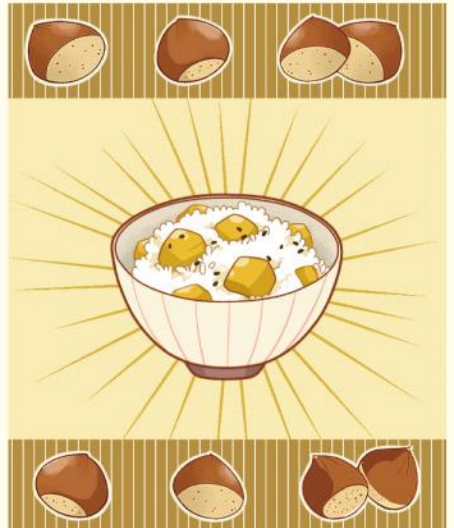




INDEX

- シーンに合わせて快適に歩こう！
機能性シューズについて
- 5つの違いを見つけよう！
間違い探しクイズ
- 衣類のお手入れと収納の工夫
秋の衣替えでスッキリ収納
- チーズタルタルのサンドイッチ



ニャン太郎一家の 栗ひろい

栗は9～10月が旬。和食は もちろん、スイーツにもぴった りな、栄養価の高いおいしい 秋の味覚です。

機能性 シューズについて

シーンに合わせて
快適に歩こう!

ふだん靴を選ぶとき、どんな事に注目していますか?自分に合ったデザインも大切ですが、使う場面に合った性能を考える事も重要。今回は、履く人の足の事を考えて進化した靴をご紹介します。

シューズ選びのポイント

足を蹴りだす時に指が圧迫されて痛くならないよう、つま先に1.0~1.5cmほど余裕のある靴を選びましょう。また、土踏まずの下にすき間がなく、しっかりと靴底から支えられていると感じられるものを選ぶのもポイント。



＼ 日頃の運動不足に /

ウォーキングシューズ

長時間歩いても
疲れにくい運動靴

靴底が一般的なスニーカーと比べて厚く、振り子の原理を応用して足を前に踏み出しやすくするのが特徴。ラクに脱ぎ履きできるサイドジッパー付きや、雨の日に欠かせない防水タイプなど、シーンに合わせた機能も充実。

＼ 走りを楽しみたいお子さまに /

ランニングシューズ

速く走りたいという夢を
叶えてくれる

左回りのトラック競技で転倒しにくいように、ソールを左右非対称にすることで、従来のランニングシューズに比べより走りやすい設計に。着地の際に足首が傾くのを防ぎ、まっすぐな姿勢で走ることができます。

＼ 足場の悪い道や登山時に /

トレッキングシューズ

高いクッション性が
足をしっかり守る

作りがしっかりしていて足首までカバーしてくれるので、長距離やデコボコとした道を歩くのにオススメ。地面からのインパクトを吸収・分散してくれる機能があるため、足にかかる負担が少ないのが特徴です。

5つの違いを
見つけよう!

間違い探しクイズ

秋の夜長編

下の2枚のイラストには、左右で違うところが5つあります。
間違いを見つけたら○をしましょう。全部見つけることができるかな?



間違い探しの答えは裏面へ

衣類のお手入れと収納の工夫

秋の衣替えで スッキリ整頓

最高気温が20℃を下回る日が続いてきたら、秋の衣替えの季節。一般的には春と秋に行うものでしたが、気候の変化や生活様式の多様化で、衣替えをしないという家庭も増えているといえます。とはいえ、着た服をそのままにしておくのは衣類のためにも、お部屋の見た目のためにも、あまりおすすめできません。この機会に、衣類のメンテナンスと整理整頓を試みませんか。



夏物衣類はしっかり汚れを落としてから

家での洗濯方法



汗や皮脂などの汚れがつきやすい襟や脇の部分には、洗濯の前に中性洗剤をそのまま塗布してやさしくもみ込みます。全体的な汚れにはつけ置き洗いも効果あり。

クリーニングは早めに出そう



汚れは日が経つほど落ちにくくなります。また、汗汚れは通常のドライクリーニングでは落とすきれない場合もあるため、「ウェットクリーニング」や「汗抜きクリーニング」などといった別コースを選ぶのもおすすめ。

夏の衣類には汗や汚れがつきやすいもの。そのままにしておくとシミや黄ばみ、ニオイの原因になってしまう場合も。衣類をしまう前にはしっかりと汚れを落としておきましょう。

衣類の 収納の仕方



来シーズン着るときにも取り出しやすく、また、気持ちよく着るためにもすっきりとした収納や衣類の整理整頓は欠かせません。手間をかけずにキレイに衣類をしまうためのポイントをご紹介します。

着る服と 着ない服を分別

中にはワンシーズンで着なくなってしまうものもあるはず。今シーズン一度も袖を通していないものがあつたら、思い切って処分してしまうの手。リサイクルショップを活用しても。

お気に入りの洋服を 虫から守ろう

ウールを含んだ衣類は、密閉性の高い衣装ケースなどにしまうのがベスト。防虫剤は衣類に直接触れたりすると化学反応によってシミができてしまう場合もあるので注意しましょう。

湿気やカビの 対策をしよう

夏物衣類をしまう前にはしっかりと乾燥を。湿気が残っているとカビの発生原因に。クリーニングが済んだ衣類は必ずビニールを外してからしまうようにしましょう。

衣類に適した 収納を

形崩れしにくいものは吊るして収納してもOK。衣装ケースに入れる場合は、下の方に湿気に強い麻などのものを、上側には絹などのデリケートな衣類を入れるようにしましょう。

たたむ時の ポイント

袖のあるものは内側に折り込み、収納ケースにあわせて一定の大きさになるようにたたむのがコツ。

しまう時の ポイント

思い切って衣装ケースを縦置きし、衣類を下から積んでみては?どこに何があるか一目で分かるだけでなく、意外にも収納スペースが多くとれて一石二鳥。

チーズタルタルのサンドイッチ

濃厚でヤミツキになるチーズタルタルのサンドイッチ。
アボカドのオレイン酸は血液をサラサラにする効果があります。

材料
2人分

調理時間 15分

クリームチーズ..... 1箱
マヨネーズ..... 大さじ2
アボカド..... 1/2個
きゅうり..... 1本
グリーンリーフ..... 4枚
パプリカ赤・黄色..... 各1/2個
食パン..... 4枚
マーガリン..... 適量



ポイント

パンにマーガリンをしっかり塗ることで、パンの表面に油分の膜ができ、パンに水分が染み込むのを防いでくれます。



作り方

- 1 クリームチーズ、マヨネーズをボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
- 2 アボカド、きゅうり、パプリカは5mm角に切る。
- 3 ①と②をよく混ぜ合わせる。
- 4 トースターでこんがり焼き色がつくまで焼き、片面にマーガリンを塗る。
- 5 マーガリンを塗った面にグリーンリーフをのせ、③のチーズタルタルを大さじ3杯程度のせる。そのうえにグリーンリーフ、食パンを重ねる。
- 6 サンドイッチを軽く押し、両耳をカットして、食べやすい大きさに切り分けて完成。

クリームチーズの栄養

クリームチーズはきめの細かいチーズで、滑らかな口当たりと程よい酸味が特徴です。



脂質

脂質はクリームチーズの約3割を占めていて、健康な体を作る大切なエネルギー源となります。適度に摂ることが大切です。

カルシウム

クリームチーズには牛乳の約10倍のカルシウムが含まれています。イライラの緩和、骨粗しょう症予防に効果的です。

ビタミン

きれいな肌作りに効果的なビタミンAとE、B2の3種を含んでいて、肌の老化となる紫外線対策や乾燥肌に有効です。

間違い探しの答え ①左上の星の数 ②男の子のズボンの裾 ③女の子のボタンの数 ④右ガーランドの色の順番 ⑤右下の本の色

社名 株式会社サンライズホーム

住所 〒963-8863 福島県郡山市字菜根屋敷 61-17

TEL.024-983-6733

FAX. 024-983-6734

株式会社サンライズホーム

検索