

# ぱ す て る 5月号

いろいろ  
“Produce by My Life” ~くらしに“彩”を~



## 春に咲くタンポポ ~知られざる努力とは~

こんにちは！ハウスマンテ営業部の久保田です！

今年は3月下旬に桜が開花した後、4月に入っても雨の日ばかりが続き気分的にも減入っていましたが、4月21日にやっと春らしい晴天の日を迎えました。久しぶりに太陽の下を子供達と一緒に散歩に出かけたところ、田舎道には、春の草花が満開に咲いていました。

その中でも、黄色の花と長く伸びた綿毛の **タンポポの花** が鮮やかでした。

皆さんもこんな風景は良く見かけるとは思います、

この **タンポポの特徴** を知っていますか？

タンポポの黄色の花はとても美しく感じますが、それよりも更に感心するのは **綿毛の成り立ち** です。

花は地面すれすれに背が低く咲いていますが、1ヵ月位の間に花の茎が長く伸びて、その先に種子を含む綿毛が真っ白な大きな玉を作り、春風が吹くのを待っています。タンポポは、こうして自分の子孫を出来るだけ広い範囲に残すため、首を長くして精一杯の努力をしているのです。

この自然界の中で、タンポポのように美しいだけでなく生き残るための努力をしている姿をみて、「**私たちも競争社会の中で負けないよう一生懸命努力しなければ!**」と思いました。



久保田

タンポポに  
負けないよう  
一生懸命  
がんばります!

ちなみに、子供達は綿毛を吹いて何本も種子を飛ばしていました。

タンポポからしてみれば、時にはこのように予期せぬ出来事があったとしても結果オーライですよ！（笑）

## 意外に知られていない、体に悪そうなのに健康にいいこと。

こんにちは！今回は**体に悪そう**なのに**健康にいい**こと、こちらの紹介をします。では、どうぞ！

- ・ **貧乏ゆすり** … 行儀が悪いと言われがちですが、「貧乏ゆすり」は「**健康ゆすり**」なんです！  
ストレス解消や集中力の向上、手足の冷えの解消などいいことづくめなんですね。
- ・ **ポップコーン** … 高カロリーで栄養も全然ないと思われがちですが、実は**栄養価の高いゴールドフード**！  
抗酸化作用の成分を多く含み、味付けに気を付ければ低カロリーのヘルシーフードなんです。  
※キャラメルソースや塩の使い過ぎで高カロリーになるので注意が必要です。
- ・ **朝起きて、布団をすぐたたまない** … 起きてすぐの布団は、**汗やアカなど老廃物の宝庫**。そんな状態の布団を起きて**すぐにたたんでしまつては、雑菌をわざわざ布団の中で繁殖させているようなもの**です！  
朝起きたら、風通しをよくして朝食を食べてから布団をたたむようにしましょう。
- ・ **日光に当たる** … 最近では、日の光を何でも遮ろうとしますが、**逆に体にはマイナス**なんです！  
適度に日光浴をすることが、長生きや健康に繋がるという研究結果がでています。



長谷川

【次回予告】掃除の効果は部屋がきれいになるだけじゃない!? その他の効果とは…。 お楽しみに♪

リフォームもおまかせください♪



制震・耐震工事に力を入れています!

## 我が家の家族♪ ～ネコちゃんトリオ～

まだまだ子育て奮闘中の営業部の飯島です。今回は、我が家のネコちゃんをご紹介します！  
現在、3匹のネコと一緒に住んでいます。嬉しいことに、たまにですが子守りもしてくれます。… 少々迷惑そうですが（笑）

飯島



昨年、中古住宅を購入して全面リフォームをした際に、ネコ好きの妻だけの希望で“**キャットウォーク**”をリビングの東面と西面に設置しました。3匹のネコの中の1匹の“**ウリ**”は、高い場所が好きなので、**お気に入りの場所**になっています！設置した甲斐がありました♪



↑ネコ3匹衆

… ちなみに、施工現場にある足場の歩く部分も「**キャットウォーク**」というそうです。

ネコって意外と賢いんです。ご飯をくれる人という認識をしているので、毎朝決まった時間になると『**ニャ～ッ！（ご飯ちょうだい！）**』と起しに来ます。しかも結構シツコイ（^\_^）なかなか起きないでいると、頭や顔を**ガシガシ**やられます。これが結構**痛い……**。



一番上でくつろぐウリ↑

『——そろそろご飯ですよ？』 と言っています。

… この人大丈夫？と思うかもしれませんが、ある程度一緒に住んでいるとネコの言葉がわかります。むしろ**ネコは喋る**と言っても過言ではないかもしれません。

ネコちゃんを飼われている皆さんのお宅ではどうですか？

## ☆☆肉詰めズッキーニ トマト煮込み☆☆

こんにちは。営業部の稲森です。私はハウスメンテに入社する前は、とあるイタリアンレストランの厨房で約3年間働いていました。その時に覚えた**とっておきの絶品レシピ**ご紹介させていただきます。

- ① ズッキーニの皮を縞模様になるように剥いていく。
- ② 4～5cm幅に切る。
- ③ 芯の部分を取り除く。  
※割りばしを芯に刺し、箸を中心にクルクルと回すと簡単にできます♪
- ④ 合挽き肉に塩・こしょうを入れ、よくこねる。
- ⑤ ①②③に④を詰める。
- ⑥ ⑤を鍋に入れ、水・白ワイン・塩ひとつまみを入れ、蓋をして弱火で15分ほど煮込む。
- ⑦ ズッキーニが柔らかくなったら、トマト缶をお好みの量入れて、さらに5分ほど煮込む。
- ⑧ 盛り付けをして完成です！

煮詰める前の状態



### ■材料（1人分）■

合挽き肉	100g
ズッキーニ	3～4本
トマト缶	50～100g
白ワイン	20cc
水	100cc
塩	お好み
こしょう	お好み



完成♪

カリウムを多く含んでおり、ナトリウムを排せつしてくれるので、高血圧に効果があります♪その他にも、ビタミンC・ベータカロテン・ビタミンB類が豊富です♪

### ☆ポイント・豆知識☆

- ・お好みで**粉チーズ**をかけてもおいしいです♪
- ・ズッキーニはきゅうりに似ていますが、**カボチャの仲間**です！
- ・旬は**春先～秋口**で特に美味しいのは7～8月頃です♪

稲森



ハウスメンテ

くらしを安心で包む

〒425-0036 焼津市西小川2丁目10-1

☎ 0120-968-548



お客様の笑顔が大好きです！

リフォームのことならハウスメンテ！

ハウスメンテ静岡・焼津

で検索

本文作成・編集担当

長谷川