

材料・2人分

- 冷凍うどん …… 2玉
- キャベツ …… 5枚
- 玉ねぎ …… 1/4個
- 人参 …… 1/8本
- 椎茸 …… 2個
- ピーマン …… 1個
- 豚肉(ロース薄切り)… 100g
- 塩・こしょう …… 少々
- ごま油 …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- 和だし顆粒 …… 小さじ1
- 万能醤油* …… 大さじ1

※ 万能醤油の作り方

醤油:みりん=1:1+昆布を瓶に入れて一晩以上ねかせる。
(昆布は、出来上がり500ccに対して5cm×10cmくらいを目安に)



あっさり和だしの焼うどん

オイルはたった大さじ1杯のごま油だけ。
野菜たっぷりで和だしの効いたあっさり焼うどんです。お夜食にもどうぞ…

作り方

- 1 キャベツは食べやすい大きさに切る。人参は厚さ2mmの短冊切り、椎茸は石づきを落としスライスに。ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- 2 豚肉は軽く両面に塩・こしょうをし、下味をつけて食べやすい大きさに切る。
- 3 冷凍うどんは熱湯で1分茹で、ザルにあげておく。
- 4 フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。火が通って色が白っぽくなってきたら、切った野菜を加えて更に炒める。
- 5 茹でて水分を切ったうどんを加えてよく炒め、万能醤油を加えて塩・こしょうで味を調える。



ごま油の話

栄養豊富なごまを原料にしているごま油は「健康オイル」として人気で、その香りと風味のよさから、様々な料理に使用される万能調味料です。
ごま油の主成分はリノール酸とオレイン酸で、リノール酸はコレステロール値を低下させ動脈硬化を予防する効果があります。オレイン酸は悪玉コレステロール値を下げる働きがあります。
また、腸の働きを活性化して便秘の解消に役立つと言われてます。

間違い探しの答え

- ①左端もみじの色 ②左下どんぐりの帽子の形 ③真ん中のウサギの耳の角度 ④皿の上の赤い実の数 ⑤右下の木目

株式会社丸道工務店

〒910-0234 福井県坂井市丸岡町今市 9-1

TEL. 0120-031-898 FAX. 0776-66-4853



丸道工務店

丸道工務店 坂井市

検索

快適で豊かな暮らしを応援

9 September
2024

BRAND NEW MAGAZINE

ブランニューマガジン

今月号の
特集

質の良い眠りをサポート
寝具選びのポイント

- ・災害時に備える防災グッズ
充電器について
- ・5つの違いを見つけよう!!
間違い探しクイズ
- ・すぐ実践!お掃除・収納のコツ
寝室編
- ・あっさり和だしの焼うどん

災害に備える防災グッズ 充電器 について

災害にあったときのためにスマホの充電器は用意していますか？災害が起きた時、連絡手段・情報収集をするのに不可欠なスマホは充電切れが不安です。電気がすぐに復旧しても避難所などで十分に充電ができるとは限りません。いざというとき、スマホを安心して使うために防災グッズと一緒に充電器の準備をしておきましょう。



災害に備えておきたいスマホ充電器の種類と特徴

充電器にはそれぞれ長所・短所があるので、複数持っておくと安心。それぞれの特徴をご紹介しますので、防災グッズと合わせて備えましょう。

コンパクトで普段使いできる

充電式充電器 (モバイルバッテリー)

メリット

- 小さく軽いので持ち運びやすい
- 日常使いできる

デメリット

- 充電容量が少ない
- 充電をしておく必要がある

普段から持ち歩くようにすれば外出先で何かあった時の備えにもなります。

充電不要で持ち運びやすい

乾電池式充電器

メリット

- 乾電池があれば何回も充電可能
- 乾電池は支援物資で入手しやすい

デメリット

- 乾電池が必要
- 充電のスピードが遅い

事前の充電が不要なので、乾電池とセットで防災リュックに入れておくと良いでしょう。

災害に備えた多機能製品が多い

ソーラー式充電器

メリット

- 太陽光で充電できる
- 防水やライトなどの機能つきも

デメリット

- 発電が天気に左右される
- 他の充電器に比べ大きい・重い

ソーラーだけでなくコンセントからも充電できるタイプがおすすめです。

化学反応で発電・充電容量が大きい

マグネ式充電器

メリット

- 水を用意するだけで発電
- 長期保存が可能で備蓄向き

デメリット

- サイズが大きい
- 使い切り・備品の取替えが必要

サイズは大きいものの軽量。マグネシウム棒を交換すれば再利用できる製品も。

1台持っていると安心 / ポータブル電源

停電した際にスマホの充電だけでなくラジオ、照明、電気毛布、扇風機など様々なアイテムの使用に使えます。大容量のバッテリーのため、重く大きいので持ち運びには不向きですがご家庭に1台あると安心。災害時以外にキャンプなどのアウトドアでも活躍します。

メリット

- 家電に使える
- 大容量のバッテリー

デメリット

- サイズが大きい・重い
- 価格が高い

5つの違いを見つけよう！ 間違い探しクイズ



下の2枚の写真には、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？

お月見編

FIND THE DIFFERENCE

間違い探しの答えは裏面へ

質の良い眠りをサポート

寝具選びのポイント

疲れているのに夜なかなか寝付けず、朝起き上がるのが怠い...そんな悩みの原因は、使っている寝具にあるかもしれません。枕の高さや敷布団の硬さなど、寝具は自分の体格に合うものを選ぶことが大切です。睡眠は体の疲れをとるだけでなく、脳を休めたり、免疫力を高めるために欠かせないもの。睡眠の質を高めるために、寝具を見直してみましょう。

枕選びのポイント

まっすぐ立った姿勢を、そのまま横になっても保てる形が理想の寝姿勢になります。その時にできる隙間を埋め、首を支えるのが枕の役割。高すぎる枕は首周りの血行が悪くなり、肩こりやイビキの原因に。枕のすそを肩口につけ、しっかりとフィットする枕を選ぶことが大切です。横向き寝の場合は、背骨から頭の中心がまっすぐ直線になる高さが理想。大きさは、左右に寝返りしても頭が落ちない60cm以上の幅がオススメです。

マットレス選びのポイント

マットレスにも様々な種類や厚さがありますが、薄型マットレスはお値段が手頃で、今使っている布団と併用することも可能です。薄型マットレスは軽くて女性でも持ち運びやすいのがメリット。高反発と低反発の2つの硬さがあるので好みの寝心地のタイプを選びましょう。

包み込むようなやわらかい寝心地 低反発 マットレス

反発力が低いので、圧力がかかるとゆっくりと沈み、減圧するときもゆっくりと復元するのが特徴。体温や体圧によって形が変化するため、体への負担も少なく、フィット性にも優れます。通気性はやや劣るため、定期的に風通しの良い場所に立てかけたり、除湿シートを活用して湿気対策をしましょう。

からだをしっかり支えて負担を軽減 高反発 マットレス

適度な硬さがあり、体に負担をかけずに快適な寝姿勢を保つことができるのが高反発マットレス。体が沈み込まないので寝返りが打ちやすく、腰痛がある人は高反発マットレスがおすすめです。低反発マットレスと比較すると通気性に優れていますが、価格が高い傾向があります。

好んで選ぶ 枕の素材の特徴

低反発ウレタン

頭の形にしっかりフィットして首や肩を支えます。蒸れやすいので定期的に日陰干しを。

ポリエステル綿

洗濯機で丸洗いできるので、お手入れが簡単で衛生的。価格の安さもメリットのひとつ。

羽毛

通気性・吸湿性に優れており、夏は涼しく冬は暖かい羽毛枕。ふんわりと柔らかな寝心地。

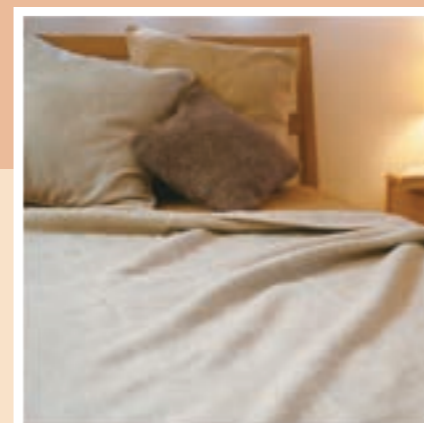
パイプ

ストローを細かく切ったような素材の硬めの枕。通気性がよく、耐久性が高いのが特徴です。

すぐ実践！

お掃除・収納のコツ

寝室編



▶▶ 掃除のコツ

最初に、カーテンレールや本棚など、高い場所の掃除から始めましょう。ドライシートなどを使用して、表面をふき取ります。床に落ちたホコリは、舞い上がらないようにモップで拭き掃除してから掃除機をかけて取り除き

▶▶ 収納のコツ

デッドスペースになりがちなベッド下を有効活用するのがおすすめ。奥のスペースには使用頻度が低いアイテムを、手前の方にはすぐに取り出したいアイテムを収納するなど、スペースを使い分けることがポイントで