



長芋は加熱することで、主成分であるでんぷんに熱が加わり、食感が変わって味わいがさらに豊かになります。

材料 -2人分- cooking ingredients

長芋..... 300g	ねりワサビ..... 小さじ2	サラダ油..... 適量
豚バラ肉..... 100g	マヨネーズ..... 大さじ1と1/2	ごま油..... 適量
長ねぎ..... 1/2本	とろけるチーズ..... 30g	塩・コショウ..... 適量
白だし..... 大さじ2		刻みのり..... 適量
卵..... 1/2個		
塩..... 少々		

CHECK ワサビマヨネーズのほかに、キムチソースもよく合います。お好みでアレンジしてみてください。

作り方 cooking recipe

- 1 長芋は皮をむき、半分はおろし金ですりおろし、もう半分は7ミリ角の角切りにする。
- 2 すりおろした長芋に角切りの長芋と卵1/2を加え、木べらで空気を入れるように混ぜ、ふんわりしたら塩と白だしを加える。
- 3 長ねぎは2ミリ幅の斜め切りにする。豚バラ肉は3センチ幅にカットし、塩コショウでしっかりと下味をつける。
- 4 熱したフライパンにごま油を入れ、③の豚バラ肉を加える。火が通って白くなったら長ねぎ、塩を加え、長ねぎに火が通るまで炒めてボウルにあける。
- 5 別のフライパンにサラダ油を入れ熱し、②を流し込み中火で焼く。底面がきつね色になったらひっくり返し、もう片面もきつね色になるまで焼く。
- 6 耐熱のお皿に⑤を入れ、ワサビとマヨネーズを混ぜて上にたっぷり塗る。④を乗せてとろけるチーズをかけ、オーブントースターでチーズがとろけて焦げ目がつくまでこんがり焼く。
- 7 刻みのりを乗せ、できあがり。

間違い探しの答え ①左上雪だるまのボタンの数 ②赤い実の数 ③キャンドルの灯の有無 ④中央下のスプーンの色 ⑤右下雪だるまの目

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



BRAND NEW MAGAZINE

ブランニューマガジン

2 February
2025

今月号の特集

あなたの暮らしに最適なくつろぎを
ソファの選び方

- ・腸内環境を改善!
- ・5つの違いを見つけよう!
- ・すぐ実践!お掃除・収納のコツ
- ・ふんわり

快適で豊かな暮らしを応援

腸内環境を改善！

健康&美容に働きかける 腸活

腸内環境は不規則な生活や偏った食生活、日々のストレスなどが原因で悪化してしまいます。腸内環境が悪化すると便秘や免疫力の低下、肌荒れ、生活習慣病やうつなどさまざまな不調の原因となります。心身の健康だけでなく美容にも効果が期待できる腸活を取り入れてみませんか？



腸活の方法

腸内環境を良くすることで便秘の改善、免疫力のアップ、睡眠の質向上、肌荒れの改善、肥満の予防などさまざまな効果が期待できます。

発酵食品をとる

腸に良い働きをする善玉菌を増やす食べ物を継続的に摂りましょう。

- 味噌
- ぬか漬
- 納豆
- 麹
- ヨーグルト
- チーズ
- キムチ など

食物繊維とオリゴ糖をとる

食物繊維とオリゴ糖は善玉菌のエサになり、腸内環境を整えてくれます。

- 海藻類
- きのこ類
- りんご
- オクラ
- 玉ねぎ
- ごぼう
- バナナ
- 大豆 など

水分をとる

1日1.5~2Lの水か白湯を飲み、腸の働きを活発にします。白湯は血の巡りが良くなりデトックス効果も。朝起きたらコップ1杯の白湯を飲みましょう。

軽めの運動を習慣に

1日30分程度の散歩や腹筋など、無理のない範囲でできる運動を習慣化することが大切です。腹部を刺激することで便秘の改善につながります。

リラックスタイム

腸の働きには自律神経が関係しています。ぬるめのお風呂やストレッチをするなど、お好みのリラックス方法で自律神経の乱れを整えましょう。

十分な質の良い睡眠

不規則な生活で睡眠の質が下がると腸の働きが悪くなってしまいます。起床・就寝時間を揃える、寝る前のスマホは控えるなどを心がけましょう。

Check

こんな人に腸活はおすすめ

☑一つでもあてはまるものがあれば、腸内環境が悪化しているかも。

- 偏った食事になりがち
- あまり運動をしない
- 1日の水分摂取量が1.5L未満
- 睡眠不足
- 不規則な生活
- 肌荒れやニキビが気になる
- 便秘・下痢などお腹の不調
- 便・おならのにおいが気になる

あなたの暮らしに最適なくつろぎを

ソファの選び方

家族が団らんするリビングの主役ともいえるソファ。お部屋の印象に大きく関わる家具は、どんな基準で購入すれば良いか悩む方も多いのではないのでしょうか。今回はソファの種類や選ぶ時のコツをご紹介します。ライフスタイルに合ったソファを置いてリビングをくつろぎの空間に。



ソファ選びのコツは？

毎日2,3時間以上座る人はやわらかいものよりしっかりした固めのものがおすすめ。座った時にひざが上がってこないか、猫背にならないか、太ももに余計な圧迫がないかなどを目安に選びましょう。また、ソファは毎日使うもの。汚れたり傷んだりダメージが多くなるので、手触りだけではなくケアも考えたうえで選ぶようにしましょう。

どんな風にくつろぎたい？

ソファを置く目的を考え、シーンや用途に合わせて選びましょう



LOW SOFA ローソファ

脚がない、もしくは脚が短いソファのことです。床に座る日本の生活様式に合わせてより床に近い造りで、足を伸ばすことも可能です。狭いお部屋でも圧迫感なく設置できます。



CORNER SOFA コーナーソファ

複数のソファを組み合わせてL字型に配置するソファ。お部屋の隅を有効的に利用することができます。大人数が集まってコミュニケーションを取るのに適しています。



HIGH BACK SOFA ハイバックソファ

背もたれが一般的なソファより高く、背中や頭部をしっかり支えてくれるタイプ。長時間座っていても疲れにくく、映画鑑賞や読書に最適です。



COUCH SOFA カウチソファ

「カウチ」は横たわるという意味。カウチソファは座面が長く、足を伸ばしてゆったりと寛げるのが特徴です。ベッドのようにリラックスして使用することができます。

張り地の素材について

ソファの張り地には大きく分けて3つの種類があります。それぞれの特徴とお手入れ方法をご紹介します。

布張り

やわらかく優しい触り心地が特徴。通気性が良く、1年を通して快適に使用できます。カラーや柄が豊富なため、インテリアに合わせて選ぶことができます。

お手入れポイント

ホコリが付きやすいため掃除機やブラシでお手入れをしましょう。汚れた時は、薄めた中性洗剤でシミ抜きをします。

合成皮革

革のような質感を楽しめる合成皮革。布張りソファより座面が硬く、安定した座り心地。本革よりもコストを抑えられるため、手軽に高級感を演出できます。

お手入れポイント

汚れが付きにくい素材ですが、劣化を防ぐには日々のお手入れが大切。硬く絞った布で水拭きし、乾いた布で乾拭きします。

本革

多くは牛革を使用していて、フィット感や肌触りが良いのが特徴。使い込むことで質感や色合いに変化が表れ、革が持つ本来の味わい深い色合いが出てきます。

お手入れポイント

本革は水分に弱いので、日々の掃除は乾拭きが基本。定期的な専用クリーナーでお手入れをしましょう。

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？

マシュマロ
雪だるま編

FIND THE DIFFERENCE

間違い探しの答えは裏面へ

すぐ実践！ お掃除・収納のコツ



▶▶ 掃除のコツ

棚は上から下へハンディモップでほこりを取り水拭きします。ほこりが舞い上がらないように、掃除が終わってから換気しましょう。PCやテレビのモニター、キーボードに溜まったほこりや、

▶▶ 収納のコツ

本やコレクションなどが多く部屋が散らかる人は収納する場所を決めておき、そこに入り切らなくなったら物を減らす目安にしましょう。また、デスクの上はできるだけ物を置か

書斎編