2016年　5月

すきっぷたいむ　第147号

Sすてきな　Kくらしを　Iいつも　Pプロデュース

【紫外線には、注意が必要です】

紫外線に関して、テレビ等報道でも取り上げられ、関心が高まっています。オゾン層破壊により紫外線増加の環境問題としての関心の他に、紫外線の浴び過ぎによる健康への影響に関心がありますね。

【紫外線とは?】
紫外線（ＵＶ：UltraViolet)とは、地球に到達する太陽光線のうち、波長が短かく、エネルギーの高い光を指します。紫外線は、ＵＶ-Ａ波、ＵＶ-Ｂ波、ＵＶ-Ｃ波の３種類に分けられます。そのうちＡ、Ｂ波が地球に届いています。
ＵＶＢは皮膚の表面に届き、皮膚や眼に有害です。日焼けを起こしたり、皮膚がんの原因になります。ＵＶＡはＢ波程有害ではないといわれていますが、長時間浴びた場合は同じように、細胞を傷つける為同様の健康被害の原因となります。

紫外線による影響を防ぐために。

①　紫外線の強い時間帯を避けましょう。

②　日陰を利用しましょう。
身体にあたる紫外線には、太陽からの直接のものだけでなく、空気中で散乱したものや地面や建物から反射したものもあるので、日陰であっても紫外線は浴びています。

③　日傘を使ったり、帽子を被ったりしましょう。
幅の広いつばのある帽子は、より効果があり、幅の広いつばの麦わら帽子などは、日差しの多い時に効果的です。大気中に散乱している紫外線までは防げません。

④　衣服で覆う。
袖が長く襟付きのシャツのように、体を覆う部分の多い衣服の方が、首や腕、肩を紫外線から守ってくれます。また、皮膚に到達する紫外線を減らすための衣服としては、しっかりした織り目、網目をもつ生地を選びましょう。

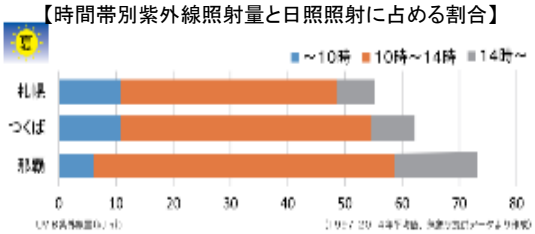
⑤　サングラスをかけましょう。
サングラスや紫外線カットの眼鏡を適切に使用すると眼へのばく露を90%カットすることができます。しかし、眼に照射される太陽光は上下や横、後ろの光も直接的あるいは間接的に照射されています。ですから、顔にフィットしたある程度の大きさを持つ眼鏡をかけ、帽子もかぶりましょう。
色の濃いサングラスをかけると、眼に入る光の量が少なくなる為瞳孔が普段より大きく開きます。そのため、紫外線カットの不十分なレンズではかえってたくさんの紫外線が眼の中へ侵入し、危険な場合があるので、注意しましょう。

⑥　日焼け止めを上手に使いましょう。
日焼け止めは正しく塗ると紫外線防止に効果的ですが、汗をかくなどして落ちることが多いので２～３時間ごとに塗り直すことをお勧めします。

SPFは、日本語で紫外線防御効果を意味し、ＵＶＢを防ぐ指標として使われます。ＰＡは紫外線Ａ波を防ぐ程度を表します。

（参考：環境省「紫外線環境保健マニュアル2015」/ＨＰ：ロート製薬/ＨＰ：気象庁/ＨＰ：「知っていますか？紫外線」）

【時間帯別紫外線照射量と日照照射に占める割合】



このグラフは、夏場における、時間帯別の紫外線量を示しています。１０時から１４時の間で一日の約60%の紫外線量を占めています。この時間帯を避けて外出する事で、紫外線対策にもなります。

ご住所	〒
お名前	
お電話番号	

紙面上にご意見を掲載してもよろしいですか？

よい　・　掲載して欲しくない　・　ﾍﾟﾝﾈｰﾑなら掲載してもよい

147(201605)　　【ﾍﾟﾝﾈｰﾑ　：　　】

夏野菜の人気者を使ったメニューです。栄養満点の旬のお野菜を食べて、梅雨から夏を乗り切りたいですね。

お料理レシピ

【なすとトマトの豚肉炒め】

【材料】(２人分)
なす･･･２本
トマト･･･1/2個
豚肉(うすぎり)･･･100g
しょうが･･･1/2かけ

≪調味料≫
オイスターソース･･･大さじ1/2
トマトケチャップ･･･大さじ1/2
しょうゆ･･･大さじ1/2

【作り方】
①豚肉を一口大に切り、酒・しょうゆ各小さじ1(上記調味料以外)で味を付け、片栗粉　大さじ1/2で混ぜ合わせておく。
②なす・トマトをざく切りにし、しょうがをみじん切りにする。
③油大さじ2でなすを炒め、しんなりしたら、一度お皿に出しておく。
④油大さじ1でしょうがを炒め、香りがたったら、①を加え炒め、お肉の色が変わったら、③のなすを戻し、トマトを加える。
⑤④に合わせ調味料を加え炒め合わせる。
トマトのさっぱり味が加わって意外な美味しさですよ♪

≪ なす ≫

煮る、焼く・揚げる・漬けるなど、どんな調理法でも美味しいですよね。他の食材ともあわせやすいので、大活躍のお野菜です。紫の皮には強い抗酸化力を持つアントシアニンとナスニンが含まれていて、老化やがんを防ぐ作用があります。アントシアニンは身や肝臓機能を向上させ、血圧の上昇も抑えてくれます。ナスニンはコレステロール値を下げて動脈硬化を防ぐ作用があります。

夏バテ防止や、老化防止においですよ。

≪ トマト ≫

栄養価も高く、βカロテン・ビタミンC・Eの３大抗酸化ビタミンの相乗効果で血行を促進し、がんや動脈硬化を防ぎ美肌効果があります。トマトの赤のリコピンには強い抗酸化力があるので、疲労回復にも効果があり、夏にはピッタリの野菜です。

145号の答え

時代の変化と共に、通話する目的であった携帯電話機にパソコンの機能を統合し、通話・通信機能の他に各種機能を手を加えて作り替えられ柔軟に使用できるようにした『スマホ』（モバイル機器）が使われています。タッチパネル式の液晶ディスプレイを備え、インターネットに接続してどのような場所でも気軽に情報を検索し利用することができる様になりました。さて問題です。このモバイル機器『スマホ』の正式名称は何というでしょう。

A フィーチャーフォン
B スマートフォン
C スマートネットワーク

【147号のクイズ】

これからの時期は特に冷蔵庫が必需品ですよね。冷蔵庫の省エネ対策として、家電製品アドバイザー資格「商品知識と取扱い生活家電編」によると下記の5つの項目が各社カタログには記載されているとの事です。

① ドアの開閉は、少なく手早く。
② 食品の詰め過ぎは禁物。
③ 熱いものは、［　？　］庫内に入れる。
④ 冷蔵庫の周囲に適当な隙間をあける。
⑤ 傷んだドアのパッキンは、取替える。

さて、③の□には、下記の内、どの言葉が入るでしょう。
A,そのまま　　B,冷ましてから

ご意見・ご感想・ご要望等ございましたら、なんでもお気軽にお書き下さい。

今号の締切期限　2016年6月30日　消印有効

【147号のクイズ】

これからの時期は特に冷蔵庫が必需品ですよね。冷蔵庫の省エネ対策として、家電製品アドバイザー資格「商品知識と取扱い生活家電編」によると下記の5つの項目が各社カタログには記載されているとの事です。

① ドアの開閉は、少なく手早く。
② 食品の詰め過ぎは禁物。
③ 熱いものは、［　？　］庫内に入れる。
④ 冷蔵庫の周囲に適当な隙間をあける。
⑤ 傷んだドアのパッキンは、取替える。

さて、③の□には、下記の内、どの言葉が入るでしょう。
A,そのまま　　B,冷ましてから

株式会社ミツワ
E-mail/ ecolife@mitsuwa-gr.co.jp
スキップ隊　川西・大阪　〒666-0024 兵庫県川西市久代2-2-1　0120-880-320【ガスの事】
スキップ隊　北神　〒651-1502 神戸市北区道場町塩田字下芝名2081-4　0120-669-320【器具の事】
スキップ隊　丹波　〒669-3309 丹波市柏原町柏原2146-1　0120-055-320
0120-772-320
「すきっぷたいむ」編集部　担当　森　☎ 072-756-1751

2016年 5月

「すきっぷたいむ147号」のおまけ

雑学コラム

６月２６日は【雷記念日】

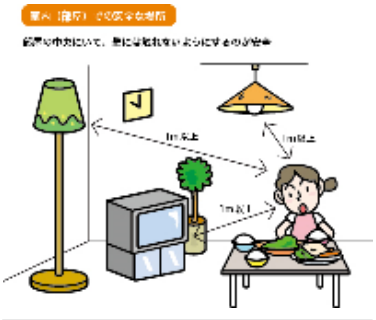
西暦９３０年平安京周辺は、干害に見舞われていました。そして、６月２６日に雨乞いの実施の是非について公卿達が相談中に雷鳴が轟き清涼殿に落雷がありました。

これにより大納言の藤原清貫（ふじわらのきよつら）は、衣服に引火した上に脳を焼かれて即死し、右大中の平希世（たいらのまれよ）も顔を焼かれ瀕死状態の後、程なく死亡しました。

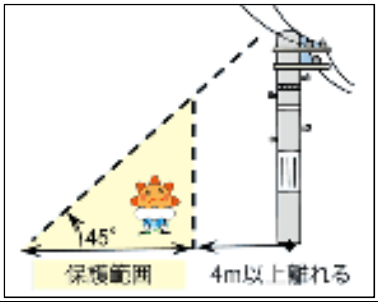
天皇の居所に落雷したという事も衝撃でしたが、死亡した藤原清貫がかつて大宰府に左遷された菅原道真（すがわらのみちざね）の動向監視を藤原時平に命じられていた事もあり、清貫は道真の怨霊に殺されたという噂が広まりました。菅原道真は学者としての名誉を回復し、雷の神「天神」といわれ、『学問の天神様』として祀られるようになりました。

雷は雷雲の位置次第で、海面や山、平地などどこにでも落ちます。グランドや屋外プール、砂浜、海上などの開けた場所や山頂など高いところでは、人に落雷しやすいので早く安全な場所に避難しましょう。

鉄筋コンクリート建築、自動車（オープンカーは不可）、バス、列車の内部は比較的安全な空間です。また、木造建築の内部も基本的に安全ですが、全ての器具、天井・壁から１ｍ以上離れていれば更に安全です。



近くに安全な空間がない場合は、電柱、煙突鉄塔、建築物などの高い物体のてっぺんを４５度以上の角度で見上げる範囲で、その物体から４ｍ以上離れたところ（保護範囲）に退避しましょう。また、木の場合、高い木に落雷しやすいです。木に落ちた雷は幹や枝を伝わって人に伝わるので、２ｍ以上離れましょう。



（参考：ＨＰ「気象庁「雷から身を守るには」/ＨＰ「お天気.ＣＯＭ」/ＨＰ「366日への栞」）

暮らしのヒント

余ったニラを保存するには。

ニラは、栄養面でも非常にすぐれているといわれています。ニラは乾燥や水気に弱いので早めに使い切りましょう。使いきれない時は、新鮮なうちに2～3センチの長さに切りそろえて密閉容器に入れて冷凍しましょう。凍ったまま炒め物やなべ物に使えるので、野菜室に入れておくより、日持ちが良く栄養も損なわれません。（参考:「食品保存術」）

窓の拭き掃除は新聞紙で

窓ガラスの汚れは、市販のガラスクリーナーをお使いの方も多いはず。わざわざ買わなくても、古新聞で代用できます。新聞紙を水にぬらし、くしゃくしゃにして拭き、そのあと、乾いた新聞紙で拭くだけです。新聞紙のインクが汚れを吸着してくれます。新聞紙のインクは汚れを取るだけでなく、つやだしの効果もあるので窓のくもり対策も適していますよ。空気中に湿気が高いと汚れも湿気で緩んで落としやすくなるので、窓ふきは、早朝、曇りの日が効果的です。（参考:HP「生活知恵袋」）

パン粉はペットボトルで。

パン粉は、常温保存では湿気てしまいカビも生えやすくなってしまう可能性があります。開封して余ったパン粉は、キレイに洗ったペットボトルを良く乾燥させ、その中に入れて保存しましょう。

ペットボトルに入れたパン粉は冷凍庫で保存しましょう。しっかり密閉され、使いたい時にササッと振り掛けられるので便利ですよ。（参考:HP「おばあちゃんの知恵袋」/HP「余った【パン粉の保存】もったいない！を劇的に解決するテク」）

貴重なご意見頂戴しました

145.146号で頂戴したご意見の中で、「掲載してもよい」、もしくは「ﾍﾟﾝﾈｰﾑなら掲載してもよい」に〇を入れて下さった方のご意見です。
（紙面の都合上、全ての方のご意見を掲載する事が出来ませんでした。ご了承くださいませ。）
掲載して欲しくない方で、ご意見を頂戴しております方は、直接担当からご連絡させて頂いております。

★ すきっぷたいむ毎月楽しみに読ませて頂いております。くらしの生活情報、お料理いつも参考にしています。今月の冷製パスタも、家の中にある材料で手軽にでき、気軽にでき美味しかったです。

【三田市　:ﾍﾟﾝﾈｰﾑ　ノンタンママ　さま】

いつもお読み頂き、参考にして下さっているとの事本当にありがとうございます。そして、早速先月の冷製パスタレシピをお作り頂いたとの事。重ねて御礼申し上げます。
コンビニ等で販売されているサラダをそのまま使ったり、スーパー等で売られているベビーリーフを使ったりと簡単にできますよ。ぜひ、お試し下さいね。弊社カフェ「珈乃香」（かのか）の冷製パスタもぜひ召し上がってみて下さいね。私は、「エビとイカとポテトのジェノバ風冷製パスタ」が好きですね。おいしいいですよ。ぜひ、ご来店下さいませ。

★ トマトの皮むき・電子レンジで出来たらいいですねさっそく参考にします。いつも使える記事は切り取って冷蔵庫にはりつけて、すぐ参考に使えるようにしています。

【三田市　：　ﾍﾟﾝﾈｰﾑ　ミッキー　さま】

記事を切り取ってまで参考にして頂いてるとの事ありがとうございます。私も、色々調べて、実際にやってみて記事にしているのですが、ナルホド!!と思った内容は、弊紙でお伝えし、私自身も別によけたりしています。これからも、暮らしのヒントとなる情報をお届けしてまいります。引き続きよろしくお願い致します。

★ ミツワさんにいつもお世話になります。いつも親切な対応して頂き喜んでいます。

【川西市　：　ﾍﾟﾝﾈｰﾑ　ヨッシー　さま】

嬉しいお言葉ありがとうございます。何かお困り事等ございましたら、いつもでお気軽にご連絡下さいね。お客様の身近な存在でありたいと思っています。

★ キャベツの保存、やってみます。電力自由化また、教えて下さい。すきっぷたいむで

【豊能郡　:ﾍﾟﾝﾈｰﾑ　レナ　さま】

キャベツの保存方法是非、お試し下さいね。
電力自由化の件ですが、弊社では現在調整中です。アストモスエネルギー（LPガスの卸）と10月スタートに向けて協議しており、他の新電力の会社とも調整しておりますので、詳細が決まり次第きちんとご説明させて頂きますね。もう少しお待ち下さいね。

★ 毎号、役立つ情報が満載で友達にも話してあげ喜ばれています。今回のクイズはあまり自信がありません。これから希望する記事として隠れた観光スポットやB級グルメの紹介などもお願いします。

【枚方市　:ﾍﾟﾝﾈｰﾑ　トマト　さま】

ぜひ、お役立ち情報は、お友達にご紹介下さいね。
併せてミツワの事、富士の天然水「バナウェル」カフェ「珈乃香」の事　もご紹介下さいね。
今、夏のキャンペーンとして「バナウェル」をご紹介頂き、お友達が「バナウェル」をご契約頂くと、水出し緑茶のポットや新茶、バナウェル2本等を其々にプレゼントさせて頂く「紹介キャンペーン」を実施しています。現在、「バナウェル」をご契約されている方からのご紹介キャンペーンですが、現在、ご購入されていない方でも、お友達と一緒にご契約して頂くと、適用されますので、是非、この機会にご紹介頂けたらと思います。まずは、無料のお試しからどうぞ。弊紙編集部もしくは、アクアグループまで（0120-756-432）までご連絡下さいね。

★ セラミックお茶ミル。若い方のように、パック茶は使わず、いつも茶葉を使って夏でもホットのお茶を飲んで　お料理にも。スイーツもお茶を使った物を多く作ります。サプリメントが嫌いで、自然の物だけ口にするようにしています。

【　宝塚市　:ﾍﾟﾝﾈｰﾑ　TOP　さま】

自然の物が体にいいですよね。緑茶も水出しでゆっくり抽出したお茶は、まろやかで本当においしいです。お茶ミルで細かく砕くと色々なお料理に使えますよね・・・また緑茶を使ったおすすめレシピがありましたら、ぜひご紹介下さいね。

森のひとりごと　　「珈乃香」の夏メニューとして『かき氷』を準備しています。春先から、色々なお店へ行って試食をし、一日にかき氷を3個も食べたり・・・
「珈乃香」の店長は、昨年から（オープン準備中から）色々なお店で食べたり、展示会へ行ってみたりを繰り返しています。そして、ようやく、お客様にお出しできる「かき氷」が完成しました。マンゴー味と抹茶味の2種類です。何度も試作を作っては、私を含め、何人かが試食・検討をかさねようやく完成です。全く試食に関わっていなかった弊社の社員が完成前試食をし、「おいしい！」と言ってスプーンが止まらなかった事を本当にうれしく思いました。ぜひ、夏限定の「かき氷」を一度召し上がってみて下さいね。それにしても、一日に3個【それぞれ別のお店で）食べた日はつらかった。。。。それでも、ご飯は食べれるんですよね。。。ホント不思議！これって私だけ？？？（笑）

2016年 5月

「すきっぷたいむ147号」のおまけのおまけ

1700坪　日本画巨匠の旧邸でいただくイタリアン
圧巻の巨木しだれと桜のトンネル

行って参りました(*^_^*)

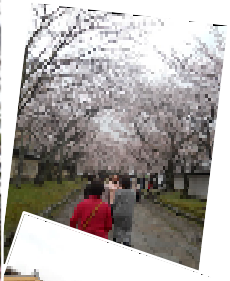
4月4日　「1700坪　日本画巨匠の旧邸でいただくイタリアン圧巻の巨木しだれと桜のトンネル」のお花見ツアーに同乗してきました。
もともとの募集人員が45名だったのですが、実際は123名の方にご参加頂き、バス3台でのツアーとなりました。すきっぷたいむをお読み下さって、参加して下さった方どうも有難うございました。また、せっかく弊紙をお読み頂き、ミツワトラベルにお問い合わせ頂いたにも関わらず、予定人数に達した為、やむなくお断りをしてしまった方本当に申し訳ございませんでした。

【今回のツアースケジュール】
宝塚・伊丹・川西→→→醍醐寺→→→THE　SODOH　HIGASHIYAMA　KYOTO→→→円山公園→→→京菓匠　鶴屋吉信→→→背割堤→→→川西・伊丹・宝塚

今回は、バスが3台になりましたので、2台が川西から出発、1台が宝塚から伊丹経由で出発しました。雨がすこしポツポツしていましたが、皆さんの楽しみ満載の笑顔がそんな天候を吹き飛ばしてくれそうでした。

皆さんが乗車され、まず、プチモーニングがわりに弊社のカフェ「珈乃香」おすすめのシフォンケーキ（プレーンと抹茶の2種類の味をご用意）をお召上がり頂きました。そして、「珈乃香」オリジナルブレンドのホットコーヒーと、水出しアイスコーヒー、アイスティ、水出し緑茶をご用意し、お好きな物をお飲み頂きながら、道中をお楽しみ頂きました。

「醍醐寺」に到着です。醍醐寺は桜の花で有名です。これは、太閤豊臣秀吉が贅を尽くした「醍醐の花見」をこの醍醐寺で行った事によります。約1000本の桜が3週間かけて咲くので長く楽しむことができます。今回あいにく、すでに散り始めている”しだれ桜”もありましたが、皆さん思い思いの写真をカメラや携帯の収めておられました。たくさんの花を本当に楽しんでおられました。



午前中の散策の後は、お楽しみのランチ♪
今回は、「THE SODOH HIGASHIYAMA KYOTO」（ザ・ソウドウ東山京都）でイタリアンをお召上がり頂きました。

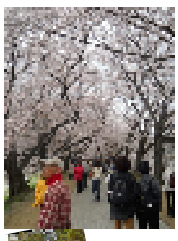
ミツワトラベルの謝恩ツアーならではのお誕生日のお祝いもしました♪

雰囲気のある門構え、優美な佇まいの日本家屋と1700坪の広大な敷地に彩りを映す庭園、近代日本画の先駆者、竹内栖鳳の旧私邸の名残を留めた空間なので、ほんとに優雅な気分にさせてくれました。おいしいお食事を召し上がりながら楽しいひと時を過ごされていました。
ぜひまた今度は、お友達や家族とゆったりと訪れたいですね。

お食事のあとは、「円山公園」を散策です。公園全体が桜の花で飾られているような美しさ…約86,000㎡の広大な敷地に「ソメイヨシノ」や「山桜」など約680本の桜があります。それぞれ気に入った桜の下で写真撮影されていました。今回、通常の添乗員名バスに2名ずつの他に、すきっぷたいむ編集部の私と、「珈乃香」の副店長奥山が同行させて頂きましたので、2人で記念撮影！（お仕事ですが、私たちも楽しんでいました）

そして次は、老舗和菓子店　「京菓匠　鶴屋吉信」でのショッピング(*^_^*)　お土産に、限定商品などお求めになられていた方が多かったです。バスの中で、試食も頂戴していました。

最後の訪問地「背割堤」。木津川と宇治川を分ける背割堤です。自然の大パノラマが広がる川沿いに約250本のソメイヨシノが1.4kmの桜並木を作っています。桜並木をゆっくりと歩きながらの散策でした。
今回かなり強い風が吹いていたので、花びらも舞いつつ、桜のトンネルを歩きました。
かなりの距離と強風と寒さの為、途中でバスに戻られる方もいらっしゃいましたが、少し歩くだけでも本当に桜を堪能できました。



少し肌寒かったり、雨がポツポツと降ったりの天候でしたが、桜を堪能して頂けたと思います。
今回も至れりつくせりツアーをお楽しみ頂けたと思います。次回また開催される際には、ご紹介していきますので、ぜひ、ご参加下さいね。