

～夏の果実の王様～  
**熊本の夏は スイカ！！**

毎日できる小さな復興支援。それは、県産のものを買い使うこと、食べること。「熊本産」の文字について目が行き、手が伸びるのは皆さん同じことだと思います。夏の代名詞、スイカは熊本県が生産出荷量全国1位となっています。また、夏にスイカを食べることは理に合っていることもあるようです。体のために、地域のために今年の夏はスイカを食べましょう！

**7月**

**スイカの概要**

農林水産省の分類では、スイカ・メロン・いちごは「果物」ではなく、「果実的野菜」と分類しています。生産者の認識では野菜、食べる側の認識は果物、という曖昧な位置にあるようです。

**スイカの歴史**

スイカは紀元前5000年にはすでに南アフリカで栽培されており、3000年前のエジプトでも栽培が行われていました。10世紀には中国に伝わり、日本には16世紀後半頃に渡来したといわれています

**おいしいスイカの見分け方**

果皮に張りがあり、緑と黒のコントラストがハッキリとしていて、ツルとは反対側のお尻の薄茶色の部分(果頂部)が小さいものがよいスイカといわれます。ツルが茶色くなっているのは収穫してから時間が経ったものです。ツルがカットされている場合は、へたの周りが少しへこんでいるものを選ぶとよいでしょう。



**朝スイカ**

夏場には朝スイカがおすすめです！熱帯夜で失われた水分やミネラルを、スイカに塩をパラリとかけて食べて補うことができます。食欲のない朝でも、ひんやりあま〜いスイカなら食べられるんじゃないでしょうか。

**シトルリン**

日本でスイカから発見されたスーパーアミノ酸なのですが、その効果がすごい！シトルリンには、血管を広げたり血流を増やす働きがあるとされる一酸化窒素を増やす効果があります。ですから、シトルリンを摂取すれば血流が良くなり、冷え性の改善、高血圧などの生活習慣病の予防・改善、さらには美肌効果や美髪効果、育毛効果まで期待できるというのですから、女性だけでなく男性にも嬉しいことがいっぱい。

**シトルリンいっぱいスイカの皮のジュース**

スーパーアミノ酸シトルリンが豊富な皮の白い部分を使ったジュース。バナナにはカリウムが豊富に含まれています。カリウムが高血圧の予防・改善に効果があると言われますので、シトルリンのパワーと相まって効果倍増です。食物繊維も多く含まれますから、デトックス効果も期待できそうです。

- 材料：(2人分)  
 スイカの皮(白い部分)50グラム・バナナ(冷凍したもの)1本  
 牛乳 150〜200cc ・はちみつ ~小さじ3(お好みで)
- 作り方：  
 ①バナナは完熟したもので、できれば冷凍しておきます。  
 ②スイカの皮の外側(緑の部分)は除いて適当な大きさに切っておきます。  
 ③ミキサーかフードプロセッサーに材料を入れて回します。  
 ④甘さが足りなければはちみつをお好みで入れます。



**スイカの栄養成分** (可食部100g中)

カリウム(120mg)、βカロテン(赤肉スイカ:830mcg)  
 注目成分...シトルリン  
 期待される効能  
 むくみ解消、利尿作用、高血圧予防、動脈硬化予防、脳梗塞予防、心筋梗塞防、がん予防  
 すいかはカリウムやアミノ酸の一種である「シトルリン」の作用により、むくみや利尿作用に効果があるといわれます。この成分は特に皮(白い部分)に多く含まれるので皮を炒め物などにすると効果的です。カリウムには血圧の上昇を抑える働きもあるので高血圧化予防にも効果が期待できます。また赤肉すいかの色素にはカロテノイドのβカロテンとリコピンが含まれていて、がんや老化を予防する抗酸化作用があるとされます。

**注意点**

カリウムがたくさん含まれていて、血圧の高い人にはありがたい食品ですが、腎臓の悪い人・人工透析治療中の人にはお勧めできません。お医者様に尋ねた上で食べてください。



**ミウガとキュウリのサラダ風和えそうめん**

- 材料(2人分)  
 ミウガ3個・キュウリ1本  
 <タレ> ゴマ油小さじ2・酢大さじ1・しょうゆ小さじ1・コチュジャン小さじ2  
 塩小さじ1/2・白ゴマ適量・素麺2束
- 作り方  
 ①たっぷりのお湯を沸かし、半分の長さにした素麺を茹でる。茹で上がった後、水でしめる。  
 ②ミウガは薄切り、キュウリはせん切りにし、ボウルに入れる。<タレ>の材料を加え、和える。  
 ③②に①を加え、味がなじむようによく和える。お皿に盛り、白ゴマを振る。



地震のこと  
 忘れるのは  
 おいしいの食べる  
 とだけかなー

あたしは  
 猫じゃらしで  
 遊んでるよ  
 だよー

2016年4月14日以降に発生した震度5弱またはM5.0以上の地震(熊本～大分間)

日	時刻	震央の区域	規模	最大震度	日	時刻	震央の区域	規模	最大震度	
4/14	21時26分	熊本県熊本	M6.5	震度7	4/18	20時41分	熊本県阿蘇	M5.8	震度5強	
	22時07分	熊本県熊本	M5.8	震度6弱						
	22時38分	熊本県熊本	M5.0	震度5弱						
	23時43分	熊本県熊本	M5.1	震度4						
4/15	0時03分	熊本県熊本	M6.4	震度6強	4/19	17時52分	熊本県熊本	M5.5	震度5強	
	1時53分	熊本県熊本	M4.8	震度5弱		4/29	15時09分	大分県中部	M4.5	震度5強
	1時25分	熊本県熊本	M7.3	震度7	6/12		22時08分	熊本県熊本	M4.3	震度5弱
	1時30分	熊本県熊本	M5.3	震度4						
	1時44分	熊本県熊本	M5.4	震度5弱						
4/16	1時45分	熊本県熊本	M5.4	震度6弱						
	3時03分	熊本県阿蘇	M5.9	震度5強						
	3時55分	熊本県阿蘇	M5.8	震度6強						
	7時11分	大分県中部	M5.4	震度5弱						
	7時23分	熊本県熊本	M4.8	震度5弱						
	9時48分	熊本県熊本	M5.4	震度6弱						
	16時02分	熊本県熊本	M5.4	震度5弱						

# 夏休みの かんたん! お昼ごはん

長い夏休みが始まりました。熊本地震で深く傷ついた子供たちが日常を取り戻すためにも大切な休日です。地震のことを忘れてたくさん遊び、ごはんをたくさん食べ健康的な日々を過ごしましょう! お勉強も忘れずに〜!

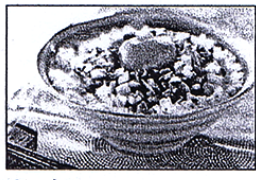
**8月**

**ニラ玉ひき肉丼**

材料(2人分)  
 ニラ1束・豚ひき肉150g・塩コショウ少々・酒大さじ1・しょうゆ大さじ1  
 塩コショウ少々・ご飯茶碗2杯分・卵黄2個分  
 作り方  
 ①ニラは3cmほどのザク切りにする。豚ひき肉には塩コショウを振る。  
 ②フライパンに分量外のゴマ油を熱し、豚ひき肉を炒め、色が変わったら酒を加え、アルコールが飛んだら、ニラを加え炒める。  
 ③ニラがしんなりしてきたら、しょうゆを回し入れ、塩コショウをして味を調える。丼にご飯を盛り、炒めた具をのせ、卵黄をのせる。

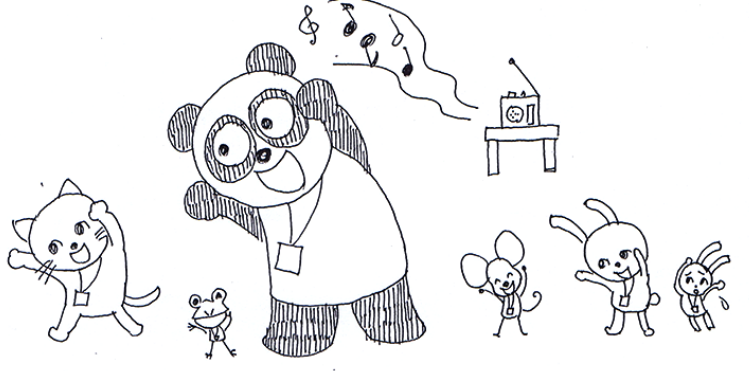
**玉玉納豆丼**

材料(2人分)  
 玉ネギ1/2個・納豆1パック・細ネギ5本・  
 ご飯茶碗2杯分・卵黄2個分・しょうゆ適量  
 作り方  
 ①玉ネギは5mm角に刻む。細ネギは小口切りにする。  
 ②ポウルに納豆を入れてよく混ぜ、玉ネギを加える。添付のタレ、練りからしを加えてさらに混ぜ、最後に細ネギを加えて軽く混ぜる。味をみ薄い場合は、しょうゆを加える。  
 ③器にご飯をよそって②をかけ、真ん中をへこませて卵黄をのせる。



**豚バラとモヤシのチヂミ**

材料(2人分)  
 豚バラ肉(薄切り)100g・モヤシ1/2袋・ニラ1/2束  
 <生地>  
 小麦粉70g・水60ml・溶き卵1個分・塩少々・顆粒チキンスープの素 小さじ1  
 <タレ>  
 酢適量・しょうゆ適量・すり白ゴマ適量・ゴマ油適量  
 作り方  
 ①豚バラ肉は幅1cmに切る。モヤシは水に放ち、水気をきってザク切り。ニラは幅3cmに切る。  
 ②ポウルに<生地>の材料を入れて混ぜ、①を加えてザクザク混ぜ合わせる。フライパンにゴマ油を熱し、生地を流し入れて焼く。  
 ③平らにならし、蓋をする。焼き色が付いたらひっくり返してフライ返しで押さえながら焼き、食べやすい大きさに切って<タレ>の材料を混ぜ合わせて添える。



**塩鮭ごはん**

材料(2人分)  
 塩鮭1切れ・らっきょう4~5個・大葉5枚・ご飯(炊きたて)茶碗2杯分  
 ①焼いた塩鮭は骨をとってほぐす。  
 ②らっきょうは粗く刻む。大葉はサッと水洗いして水気を拭き取り、軸を切り落とし、細切りにする。  
 ③ポウルにご飯、塩鮭、らっきょう、大葉を入れて混ぜ合わせ、器によそう。

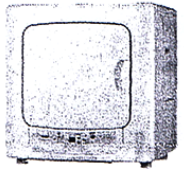
**焼きカレーうどん**

材料(2人分)  
 うどん(冷凍)2玉・キャベツ2~3枚・玉ネギ1/2個・ピーマン1個・豚肉(薄切り)2枚・サラダ油適量・カレー粉大さじ1~2・ウスターソース大さじ2・しょうゆ大さじ1・塩コショウ少々・ネギ(刻み)少々  
 作り方  
 ①うどんは熱湯でサッとゆでてほぐし、しっかり水気をきっておく。キャベツはザク切り、玉ネギは縦薄切り、ピーマンは種とヘタを取って縦薄切りにし、豚肉は長さ4cmに切る。  
 ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わったらかべツ、玉ネギ、ピーマンを加えしんなりするまで炒める。さらにうどんを加えて炒め、カレー粉、ウスターソース、しょうゆ、塩コショウで味を調えて器に盛り、刻みネギを散らす。



**在庫処分セール**

1台限り!  
**リンナイ乾燥機・乾太くん RDT-51SA**  
 (定価¥118,000税別)

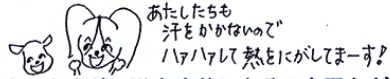


容量はたっぷり5キロ!  
 ガス乾燥機は時短、しかもふんわり~ふっくら!  
 主婦の強い味方です!!

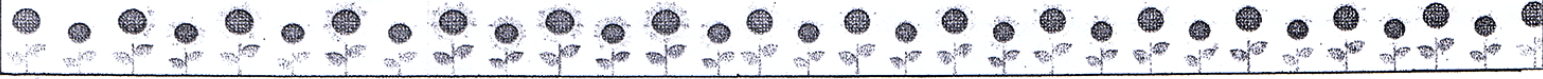
**なんと、¥65,000!!**

お問合せは378-3644へ

**熱こもり症**



熱中症が怖い季節。汗をかきすぎて脱水症状になるのも用心が必要ですが、汗をかかない人も気を付けなければなりません。  
 「熱こもり症」と熱中症とは混同されやすいですが、熱中症は汗が大量に出ることで体内ミネラルが減り、意識障害や筋硬直を発症します。一方、「熱こもり症」は体温が上昇したときに、汗が出ないことで頭痛や嘔吐などの症状が出ます。  
 「頭寒足熱」という言葉があるように、脳細胞は熱に弱い構造です。そこに温度の高い血液が流れ込むと、脳細胞は損傷することがあります。脳はそれを避けるために表層(皮膚)の血液量を増やし、温度が低い血液を脳に送りこみます。しかし外気温が高い環境下では体の表層(皮膚)の血管を流れる血液は冷えないために、さらに温度の高い血液が脳に運ばれてしまいます。  
 ~汗をかき体づくり~  
 ○温かい飲み物、食べ物を摂る(お白湯、ジンジャーティーはおすすめです)  
 ○お風呂はシャワーではなく浴槽にゆっくりつかる  
 ○部屋と外部の温度差は5℃以内にする  
 ○ウォーキングなど軽めの運動をする  
 健康になるための第一歩、一般的な行動ですね。代謝が上がれば自然に汗もかくようになるようです。健康で楽しい夏になりますように!!



# 温冷交代浴で夏の疲れもスッキリ!

今年の猛暑も厳しかったですね。9月とはいえ、残暑もまた厳しく、まだまだ続きそう。体も疲れきっていることでしょう。夏場はシャワーで済ませていたお風呂も、そろそろ湯船に浸かりゆっくりスッパリしたいもの。温冷交代浴で疲れも吹き飛ばさずしませんよ!

9月

### 温冷交代浴とは

温水は血管を拡張し、冷水は血管を収縮させますので、それを繰り返すことにより、抹消血管の運動が活発になり血液の循環がよくなる。また、水を浴びたときに交感神経が、お湯を浴びたときに副交感神経が刺激され、これを繰り返すことで交感神経と副交感神経のバランスが整う。

### 温冷交代浴のやりかた

温水浴: 40~42度くらい      冷水浴: 18~20度くらい



### 温冷交代浴のおもな効果

- 血流が良くなることで、美肌、冷え性改善、疲労回復などに効果。
- 免疫力が高まり、風邪や各種疾病の改善が期待できる。
- 自律神経のバランス回復に効果があり、更年期障害の緩和に期待できる。



- 温冷交代浴を行う前にコップ1杯程度の水分補給をします。
- 【その2】  
40~42℃くらいの熱めのお湯に3分間つかります。このとき、お湯の中で指や足首を動かしたりするとより効果的です。
- 【その3】  
浴槽から出て、18~20℃くらいの冷水のシャワーを30秒間ほど手や足にかけます。冷水のシャワーは足先からひざに向かって、また手先からひじに向かって浴びるようにしましょう。
- 【その4】  
【2】と【3】を3~5回繰り返します。最後は必ず水で終わるようにします。

身体の中は温まり、表面は冷水できゅっと引き締まるので体内の温度が逃げにくい

### 注意点

高血圧や不整脈の人、脳疾患、内臓疾患のある人、薬やアルコールをのんだ場合は行わないようにしましょう。また、熱があたり貧血気味の場合も控えること。12歳以下、65歳以上の方は特に無理せず、注意しながら行ってください。食後はしばらく時間をおいてから行ってください。

### タコとオクラのラー油炒め (2人分)

【材料】オクラ10本、ゆでタコ足2本、ニンニク1/2片  
 ゴマ油少々  
 <調味料> ラー油小さじ1、しょうゆ小さじ1  
 酒大さじ1、五香粉少々



【作り方】①オクラは縦に2等分にする。タコの足は2等分にし、オクラと同じくらいの大きさに切る。ニンニクはみじん切りにする。  
 ②フライパンにゴマ油とニンニクを入れて熱し、香りが出たらタコを加えて炒める。全体に油が回ったら<調味料>の材料を加え、オクラも加えてさっと炒め合わせる。

### たっぷりおろしで食べるツナの卵焼き (2人分)

【材料】ツナ(缶:油漬)1缶、ニンジン1/3本、ニラ1/2束、卵4個、コショウ少々  
 ゴマ油適量、大根おろし1/3本分、しょうゆ(またはポン酢しょうゆ)適量

【作り方】①ニンジンはせん切り、ニラは長さ2~3cmに切る。卵を溶いてコショウを振り、ニンジン、ニラ、油をきったツナを混ぜ合わせる。  
 ②熱したフライパンにゴマ油をひき、①を一気に流し入れる。半熟状になったら半分に折り返し、両面焼いたらまな板にのせ、4等分に切って皿にのせる。  
 ③大根おろしにしょうゆやポン酢しょうゆをかけ、②にたっぷり添える。



### 明治熊本地震の記録

発生日/1889年(明治22年)7月28日      震源の深さ/ごく浅い  
 発生時刻/23時45分      被害/死者20名・負傷者52名・家屋全壊228棟  
 震央/熊本市(金峰山南東麓付近)      半壊138棟  
 震度/不明(観測記録なし)  
 マグニチュード/M6.3      ご先祖様も、あの怖い瞬間を体験していたんですね。

### 熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただいております。無料でお見積りをさせていただきますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます!!

096-378-3644

LPガス・オール電化・太陽熱温水器(ソーラー)・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など

