

# すずいち 広報室

7月に入り、梅雨明けが待たれる昨今、部屋中ジメジメ、ジトジトして、スッキリしない日々ですが、普段から顔や背中乾燥が気になっている私は、あれこれつけてもなかなかシットリしない肌も、この時期だけは、軽い保湿をするだけで、なんだか潤ってる気分になれます。梅雨が明けると夏本番を迎え、暑い毎日がやってきます。冷房による乾燥から肌を守り、紫外線対策に加え、熱中症対策として、こまめに水分補給をして、夏を乗り切りましょう。

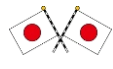
# 7月



◆7月は「海の日」、8月に「山の日」ができて、海と山に囲まれた自然豊かな日本らしい祝日が揃いました。

「海の日」7月の第3月曜日 『海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う』日

「山の日」8月11日 『山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する』日



「海の日」、「山の日」となれば、「川の日」はないの？ 実はあるんです！

「川の日」7月7日 そう、実は七夕は「川の日」なのです。「天の川」のイメージがあり、「河川愛護月間」であることから。

『(略して)人と河川との関係を見直し、河川に対する人々の関心を取り戻し、地域の活動を支援すること』

となっています。「川の日」は、平成8年度から国土交通省が制定した記念日なのです。

「海の日」、「山の日」、「川の日」があるなら、「空の日」はないの？ 実はこちらもあるんです！

「空の日」9月20日 「航空日」から「空の日」へ改称され、同じく制定された記念日として存在しています。

日本人は働きすぎだと言われていますよね。「海の日」「山の日」の祝日は、ぜひ有意義な一日をお過ごし下さい。



→ 鈴一のリフォームは安心と信頼を大切にしています! →

見積無料!

キッチン

トイレ

バスルーム

内装 外装

水まわり・水漏れ等  
住まいに関する事は  
鈴一にご相談下さい。

◎お見積りは無料です。各担当者または、本社 高橋(たまちゃん) 090-6800-5519 までご相談下さい。

## ◆たまちゃんキッチン◆ ◎ 作り置きできるナスのピリ辛煮 ◎

♪冷蔵庫で冷やして味をしみこませると、2日～3日は美味しく味わえる一品です! ♡・♡'・♡

**【材料】 (2人分)**

ナス 中3～4本

輪切り唐辛子 1本 (加減して下さい)

サラダ油orごま油 大さじ2

しょうゆ 大さじ2.5

酒 大さじ1

砂糖 大さじ1

みりん 大さじ1

酢 小さじ1

**【作り方】 \*ナスは油調理との相性がバツグンの食材です!**

- ①ナスはヘタを取り除き、乱切りにします。(アク抜きは略します)
- ②火をつけない状態のフライパンに、ナスを広げて、唐辛子を散らし、油を回しかけ全体を混ぜ合わせます。
- ③蓋をして、弱火にかけます。そのまま10分程放置します。
- ④全体をざっとかき混ぜ、さらに2分置きます。
- ⑤A(合わせておくと簡単)を加えてざっと混ぜます。
- ⑥3分程で調味料が煮詰まったら火を止めて、冷まします。

\*そのまま食べてもよし、冷蔵庫で冷やすとさらによし! です。

ナスも、キュウリと同じく90%以上が水分です。便秘気味の方やダイエット中の方には嬉しい食材です。さらに注目すべきは、ナスの皮に含まれる紫色に隠されたポリフェノールの一種「ナスニン」のパワーです。抗酸化力に優れ、「肌のしみ、そばかす、シワ」などの肌の老化防止や美肌効果をもたらしてくれます。但し、ナスは身体を冷やす野菜に分類されるので、冷え症の方や妊婦さんは食べ過ぎないようにしてね。

♥ **【スキットママさん】受け承りま〜す。** (受付期間: 3月～9月を予定しています)

◆たまちゃんの掃除でスッキリできたら嬉しいです。どうぞご遠慮なくお電話下さい。

◆費用例 \*コンロまわり¥3,240 \*レンジフード¥5,400 \*浴室そうじ¥5,400

♥たまちゃん直通電話 **090-6800-5519 (平日9:00～16:00)** です。