快適生活

comfortable lifestyle

このニュースレターはベンリー松任店ご利用のお客様に**無料**で送付させていただいております。

Vol.1
2013年4月号

INDEX

●今度こそ運動を習慣づけよう！ ●パワーアップナビ！ ●簡単センスアップ!インテリアのヒント
●豆知識 ●健康サプリ ●ＴＶチャンピオン収納王に聞く、収納のコツ ●Challenge!四字熟語
●季節を味わう料理レシピ ●ご当地ニュース ●編集後記

このたびは、「快適生活」4月号をお読みいただきありがとうございます。ベンリー松任店では、お客様の笑顔の輪を広げるお手伝いが出来たらと思い、このようなニュースレターをお送りさせていただいております。

今度こそ運動を習慣づけよう！

気候の良いこの季節は、運動を始めるには最適なシーズンです。日頃から運動不足が気になっている、ダイエットを始めたいなど、体を動かすきっかけは人それぞれ。この春、運動を習慣にしてみませんか。

厚生労働省の国民栄養調査では「1回30分以上、週に2回以上、1年以上」運動を継続している人を「運動習慣あり」と分類しているそう。生活習慣病を予防するには、週に1時間ほど汗ばむ程度の運動が効果的だと言われています。

日常の中でできる「運動」を見つけよう

朝起きたら、まず首や腰をまわしてストレッチをするのも運動のうち。日々の生活の中で、階段の上り下りは筋肉を意識して行う、近所は車を使わずに徒歩で、子どもとおもいっきり身体を動かして遊ぶ、窓ふきや洗車なども十分に「運動」にカウントできるのです。一日の行動の中で必ず行う動作に運動をプラスしてみるのも「運動を習慣化」させる早道です。たとえば台所に立つときには必ずつま先あげを10回行う、歯磨きをした後には必ずストレッチを行う、犬のお散歩の時に軽く体操するなど、いろんなシチュエーションに応じて運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。まずはできるところからスタートしてみましょう。

運動習慣を長続きさせるには？

楽な運動でいいので「定期的に長く続けること」が大事。忙しいときや風邪を引いたときには、2、3日休んでもOK。何か楽しみと結びつけ、途中の目標でも達成できたら自分にごほうびを出すなどして、小さな達成感を励みにするとよいです。また自分の「やる気スイッチ」はどこにあるのか見極めるのも大事。ウエアやシューズを新しいものにする、目標を書いた紙を目につきやすいところに貼っておく、など工夫しましょう。ライフスタイルに合わせ、気に入った方法で楽しみながらやるのが運動を長く続けるコツのようです。

季節を味わう料理レシピ

餃子の皮で作る一口サイズ
旬のニラやひじきをたっぷり使いましょう
（1人分…約257kcal）

にらひじき饅頭

材料 4人分

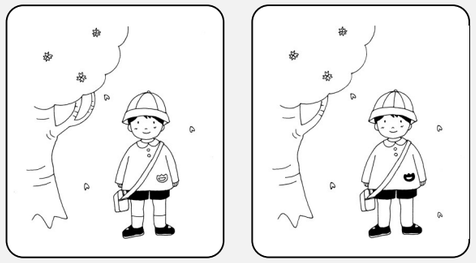
えび…頭を取り除いた状態で 200g、にら…1/2 束、ひじき…100g（乾燥ひじきの場合は20gを水でもどしておく）、A（塩・こしょう…少々、ごま油…大さじ1）、餃子の皮…20枚、サラダ油…大さじ1

作り方

①えびの殻を取り除き、包丁でたたくようにしてみじん切りにし、にらは5mmほどの幅に切りそろえておく
②ボウルに①とひじき、Aを加えてよく混ぜ合わせる
③餃子の皮の中央に②の具を少しずつ乗せ、皮の周りに水をぬる
④③の皮を中央に集めるようにして折り重ね、とじる
⑤サラダ油を温めたフライパンに、とじた面を下にして④を置き、少々押さえつけるようにして両面をよく焼く
⑥⑤に水1/2カップを加え、ふたをして蒸し焼きにする。水分が少なくなったらふたを取り、残りの水分を飛ばせばできあがり

★調理のポイント★
お好みで様々な具を入れてお楽しみください。

懸賞クイズ



上の左右の絵の中に違いがいくつかあります。
さて何箇所あるでしょうか？ＡからＣの中でお選び下さい。

Ａ．４箇所　Ｂ．５箇所　Ｃ．６箇所

ご応募方法

官製ハガキに、住所、氏名、電話番号、クイズの答えを書いて、下記へお送り下さい。
正解者の中から抽選で５名の方にＪＡ松任の「松ちゃんごはん」１箱プレゼント！

今月の賞品

送り先
〒924-0071　白山市徳光町44
ベンリー松任店　「懸賞クイズ」係行

平成25年4月15日消印まで有効。当選者は6月号で発表させていただきますとともに、商品の発送をさせて頂きます。
ご応募お待ちしております。

編集後記

4月といえば、キリスト教圏では復活祭（イースター）があります。日本ではあまりなじみがないですが、欧米ではクリスマスと並んで重要なキリスト教の行事です。「イースターエッグ」（復活の象徴として卵にカラフルに色づけしたもの）を飾って春の訪れを盛大に祝います。こうして古くから欧米でも親しまれてきた卵ですが、生卵を食べるのは日本人だけなのだそう。日本は昨今、空前のTKG（卵かけご飯の略称）ブームで、卵かけご飯専門店なるものが繁盛し、1個200円ほどの「究極のたまごかけ御飯専用の卵」といったこだわりの一品も出ているほど。多くの日本人にとって、「卵」といえばやっぱりほかほかご飯にとろーり卵のTKG！・・・ですよね！？

Benry TOTAL CONVENIENCE SERVICE
ベンリー松任店
フリーコール 0120-74-5439
〒924－0071　白山市徳光町44番地
TEL:076－277－4001　FAX:076－277－4002
URL:http://matto.benry.com　E-mail:matto@benry.com
営 業:平日 9:00～18:00　土･日･祝日　9:00～17:00　不定休

・お客様からのご意見、ご感想、質問など募集しております！メールまたは、官製ハガキでお願いします。
・お客様のお友達、お知り合いなどでこのニュースレターご希望の方にも送付させて頂きます。メールまたは、官製ハガキに、ご住所、ご氏名、お電話番号、「ニュースレター希望」とご記入の上、当店までお送り下さい。

パワーアップナビ！ バストアップ体操

バストアップできて、婦人科系トラブルの改善にもつながる、女性の心身にとっていいことづくめの体操があります。その名も「おっぱい体操」。この体操が世代を超えて支持されている理由は、鎖骨の下や脇の下をストレッチすることで、リンパ液の循環がよくなり、肌荒れ、生理痛、乳がん、更年期障害などの改善が期待できることにあるようです。

●まずは実践！

①手の指を熊手のようにして、指の腹で、肩甲骨の下の部分から脂肪を掻き出すようなイメージでおっぱいの脇を優しくマッサージ。（10～15回）

②左のおっぱいを右手で持ち上げ、鎖骨の中心に向かって、斜め上に弾ませるように揺らす。右のおっぱいも同様に揺らす。（20～30回）

③両手で脇からおっぱいをやや中央に寄せるイメージで持ち上げ、上に向かって揺らす。1秒間に2～3回のペースで。（20～30回）

起床時と就寝時など1日2回を目標にスタートしてみましょう。

参考：神藤多喜子　著『DVDでよくわかる　きれいをつくるおっぱい体操』

簡単センスアップ！ インテリアのヒント

お部屋を広くみせたい！

◆床面を多くみせる

見えている床面の面積が大きいほど広く感じられます。家具を置くなら、床面積の3割程度にとどめて。また、家具は分散させないでまとめ、部屋の真ん中に大きなスペースを作るように配置しましょう。床に散らばったモノの「一旦避難箱」を作ると、すっきりします。

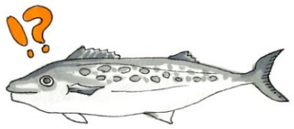
◆色と高さで工夫

入ったときに奥の壁までが見渡せる「視線の抜け」を作ることで、お部屋に開放感を与えられます。よって、家具はなるべく背が低いものを。また、部屋のカーテンや小物等の色を統一するとすっきりした印象に。部屋の入り口から見て、最初に目に行くところの色を統一するだけでも違います。

豆知識

鰆の旬は春じゃない！？

「春」の「魚」と書いて「鰆（さわら）」。春の季語にもなっていますが、実は鰆の旬は12月～2月の真冬です。春先の産卵期前の脂がのったものは「寒鰆」と呼ばれ、マグロの中トロに匹敵する美味しさを誇ります。鰆は日本近海でほぼ一年中とれますが、春先になると産卵のために群れをなして瀬戸内海に入ります。そこで人目に付きやすく、「春を告げる魚」という意味でつけられたのが名前の由来になっています。またスマートな体形から「狭（さ）腹（わら）」が転じたという説もあります。



カラダすっきり！イキイキ！ 健康サプリ＋ たけのこ

カロリーが低く、食物繊維をたっぷり含んでいるたけのこは、ダイエットや便秘解消におすすめです。たけのこを切った時に出てくる白いものは、チロシンと呼ばれるタンパク質に含まれるアミノ酸の一つで、脳を活性化させてドーパミンやアドレナリンなどの神経伝達物質の原料となります。たけのこ選びポイントは、ずっしりと重みがあるもの。時間がたつほどアクが強くなるので、採ってから間もない鮮度がよいものを選びましょう。先の柔らかい部分は汁物に、真ん中は天ぷらや煮物に、下の固い部分は炒め物にするのがおすすめです。

TVチャンピオン収納王に聞く、読んだらすぐできる 吉田式収納のコツ

TVチャンピオン収納王
収納コンサルタント
吉田トシコ

スプリング・クリーニングの習慣をつけよう

春は大掃除の季節。欧米ではスプリング・クリーニングと呼ばれ、比較的寒い地方では、冬の間ストーブについた煤を春になって掃うところから、春の大掃除が慣例となってきたようです。夏に向かって、衣替えの時期でもありますね。梅雨の季節になる前に、まずは押し入れの大掃除をしてすっきりさせましょう！

今月の目標
すっきりした押し入れ収納を目指そう。

【まずは要らないものチェック】

衣替えの前に、押し入れがいっぱいでは、片づけられませんよね。まずは、押し入れの中をチェック。押し入れの奥のほうに**「何が入っているか分からない段ボール箱」**がありませんか？その箱を開けてみましょう。いらないものが入っている確率は約９割（笑）。

ずっと開けていないということは、必要がないということ。これから先も使う可能性は少ないでしょう。これらの箱は、思いきって捨てて押し入れに余裕を作りましょう。

段ボール箱を収納に使う場合は、段ボール箱の側面に細長くのぞき窓をつけましょう。これで何が入っているかしっかり見えるようになります。段ボールはみかん箱のようなしっかりとしたものを選んで、防湿剤をふたに張り付けてもいいでしょう。

【すのこを活用しよう】

木のすのこは湿気防止に便利です。押し入れの中のものをひとまず出して、押し入れの上下左右の壁にすのこを張りましょう。すのこの内側に新聞紙を丸めて詰めておくと、さらに、防湿効果がアップ。（写真参照）

【衣類はチャック付きポリ袋に】

衣替えと言っても、季節は徐々に変わっていくので、一度には片付きませんよね。**衣類の収納に便利なのがチャック付きポリ袋です。もう着ないかなと思った衣類から、順番にポリ袋にしまっていきます。**衣類と衣類の間に白い紙（半紙・コピー用紙など）を挟んでしまうと型崩れしにくくなりますので、試してみて下さい。一枚のポリ袋に何着か入れてもいいでしょう。「家族の名前・使う時期（11月～２月など）」等のメモを書いたシールを貼っておくと、あとで探す時に便利です。重なった衣類を下のほうから取り出す時にも簡単に取り出せますね！

衣替えは着なくなったものから順番に収納！役立てて下さいね！

すのこを
貼り付けた押し入れ。通気性が良くなり、湿気防止に。
左の様に丸めた新聞をおくと湿気を吸収してくれる。

衣類は
チャック付ポリ袋へ。
型崩れ予防には白い紙を間に挟んで。

チャレンジ！ Challenge! 四字熟語

当てはめてね！

温口知新

前に学んだことや昔の事柄をもう一度調べたり考えたりして、新たな道理や知識を見い出し自分のものとすること。

（答）温故知新（おんこちしん）
＊『論語』の「温故而知新、可以為師矣」から由来した四字熟語でもあるため「温古」は×

口刀直入

遠回しでなく前置きなしに、いきなり本題に入り要点をつくさま。

（答）単刀直入（たんとうちょくにゅう）
＊中国宋代の「真得伝灯録（けいとくでんとうろく）」で、一本の刀を持ち、ただ一人で敵陣に切り込むことから「短刀」は×