

春まだ遠く、寒い日が続いております。冷えは万病の元！  
 身体の内から外から、“温活”に努めて体調を整えて、お家の中も春準備。  
 住まいのお役立ち情報は皆様の心も体も暖かな生活を応援します。

**春待ち SAKURA インテリア**



いつものインテリアに  
華 ひと枝。

控えてめで慎ましやか、  
儂げな  
たたずまいが、  
春待ちムードを  
高めています。

日本を象徴するような  
春の華、サクラ。

花言葉は  
「精神美」  
「優美な女性」  
「純潔」

優しいナチュラルな  
インテリアによく  
合います。



**プチプラアイデア勝利。**

木と鳥が印刷されたウォール  
ステッカーに、100均で売ら  
れているサクラの花びらフレ  
ークを貼り付けたら、お部屋  
に満開のサクラの木ができ  
ちゃった!?

短いシーズンものの演出には  
プチプラだと嬉しいですね。



**桜のリードディフューザー。**

長い在宅暮らしで、  
こんなボリュームのある、  
華やかに香り咲くルームフレ  
グランスは心を和ませてくれ  
そうです。ボトルに入った  
アロマオイルを付属のリード  
が吸い上げて、お部屋に香り  
を広げます。  
ギフトにも良いですね。



**人とかぶらない桜アレンジ。**

桜の花に似ていて、開花時期も  
近いのはアーモンド。

フィンセント・ファン・ゴッホ  
の「花咲くアーモンドの木の枝」  
の絵画ポスターを飾ったりして、  
春演出も良いかも。この絵は  
家族のお祝いごとで描かれたも  
のでリビングにも縁起が良い?!



**床材をプラスして春爛漫。**

東リ ロイヤルストーン・ルミナス  
柄タイプ/マンカイザクラ  
フロアタイルなので、フロ  
リングよりお手軽な価格帯、  
加工もかんたんで掃除もしや  
すい。  
トイレは何かと床に目が行き  
がちだけど、足もとから春を  
感じます。



## 女性必見！エイジングケア…冷えは天敵！

冷えがすすむと肌は輝きを失います。

女性は、熱を発生させる筋肉運動に必要な“筋肉”が少なく、また一度冷えたら温まりにくい“脂肪”が多く、月経により定期的に血液が失われる、そうしたことから男性よりもとても冷えやすい体といえます。

冷えが進むと、肌は輝きを失い、新陳代謝が悪くなります。

また、肩こり・月経痛・むくみ・腰痛などを引き起こす恐れもあります。

私たちの体の中にある臓器は、すべて熱で動いているため、体が冷えると臓器の温度がさがり、機能低下を招いてしまうのです。



### 朝食はバランスよくしっかり

冷えは、まずは栄養バランスのとれた食事を3食きちんと摂ることで大半は解消されます。

すぐに熱量となるご飯やパンなどの「糖類」、熱量の30%が体温のもととなる血液の原料でもある「たんぱく質」、長時間身体を温かく維持してくれる「脂質」など、朝食は特にバランスよくしっかり食べましょう。



### ウォーキングなど日々の運動を心がける

ウォーキングなどの適度な運動を続けることもとても効果的です。

身体を温める血液は、ポンプの役割をする心臓から動脈を通して身体のすみずみまで行き渡ります。

その後、静脈を通して心臓に戻りますが、この静脈は筋肉の力で動いています。つまり、筋肉の少ない人は、心臓に押し戻す力が弱いので、血行が悪くなるのです。この働きを良くするには、日頃から適度な運動をして筋肉をつけることが大切です。



### キレイの目安

#### 身長から体重の理想がわかる説

身長 (cm) **A** - 100 = 理想の体重

身長 (cm) **A** - 120 = モデルの体重

身長160cmの場合

160-110=50 50kgが理想の体重

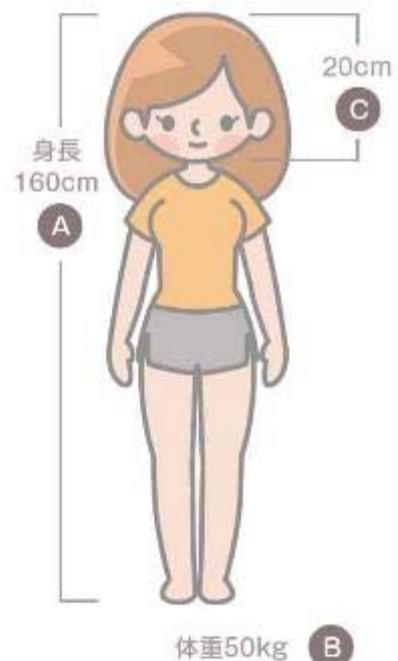
160-120=40 40kgがモデルの体重

#### 肥満度を測るBMIの計算式

体重 (kg) **B** ÷ [身長(m) **A** × 身長(m) **A**] = BMI

身長160cm 体重50kgの場合

50 ÷ (1.60 × 1.60) = 19.53 BMI指数は19.53



#### 頭身を割り出す

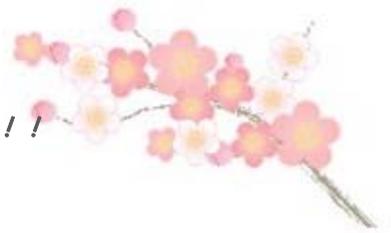
身長 (cm) **A** ÷ 頭のとっぺんからあごの先までの長さ (cm) **C** = 頭身

身長160cm 頭のとっぺんからあごの先までの長さ20cmの場合

160 ÷ 20 = 8 8頭身

# ひな祭りに♡牛乳プリン

生クリームなしで牛乳全量でも美味しいです！三色に分けずそのまま固めても Good！！



## コツ・ポイント

三色に分ける場合は  
その都度きちんと固めないと色が  
混ぜてしまいます。



## 作り方

- 1 生クリーム、牛乳、砂糖を鍋に入れ火にかける。  
ゼラチンは大さじ2の水でふやかしておく。
- 2 鍋のふちがフツフツしてきたらふやかしたゼラチンを  
加えよく溶かし混ぜる。
- 3 ゼラチンが溶けたらお玉2杯分を別のボールに取り  
抹茶を加えよく混ぜる。(ダマになったら漉して下さい)
- 4 カップに入れ冷凍庫へ。  
表面が固まったら牛乳プリンを流し入れ又冷凍庫へ  
(鍋の中で固まりかけていたら再度加熱して下さい)
- 5 残りのプリン液にいちごピューレを加え混ぜたら  
3層目を流し入れ固まったら完成。

## 材料 (4個分)

生クリーム	100cc
牛乳	300cc
砂糖	大さじ3
ゼラチン	5g
抹茶	小さじ1
いちごピューレ	大さじ3



# ひな祭り寿司ケーキ

ケーキのようなお寿司、桃色のご飯や菜の花など春の彩りが可愛いです。

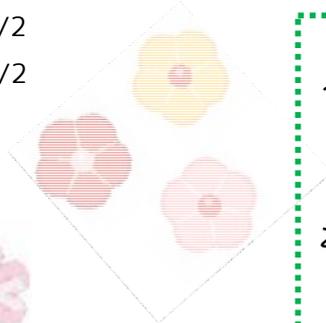


## 作り方

- 1 ちらし寿司の素1袋と、桜でんぶん1袋を炊き立ての白米500gに混ぜ、  
五目ご飯(A)桜でんぶんご飯(B)を作り冷ましておく。
- 2 菜の花はシャキッと食感が残る位に塩茹でし、  
水にさらさずザルで湯切りしたらキッチンペーパーの上に並べて  
余分な水気を取る。
- 3 ○をボールに混ぜ、熱したフライパンに油を少量入れて薄焼玉子に。  
冷めたら出来るだけ細かく細切りし、錦糸卵にする。
- 4 ※直径10cmのセルクルを使用。  
セルクルに(B)を100g目安⇨周囲に菜の花⇨(A)を  
100g⇨錦糸卵を乗せる。
- 5 4を指で軽く押しセルクルから抜いていく。  
上に甘エビ、とびっこ、いくら醤油漬を乗せて出来上がり。

## 材料 (5~6人分)

ちらし寿司の素	1袋
桜でんぶ	1袋
白米	1000g
○卵	2個
(1個は全卵 1個は卵黄のみ)	
○白だし	小さじ1/2
○みりん	小さじ1/2
甘エビ	15尾
いくら醤油漬	お好み
とびっこ	20g
菜の花	1束
塩	少々



## コツ・ポイント

- 1) 錦糸卵の色を鮮やかな黄色にする為、  
全卵+卵黄にしましたが、全卵2個などお好みに  
合わせてください。
- 2) 工程4のセルクルを使った型抜きでは、大きめに切った  
ラップの上にセルクルを乗せてご飯を詰めていくと  
型抜き後、お皿に移しやすいです。

# なんの日？

シバヒカルがゆく！

の巻



パンダ発見の日！

3月11日は何の日でしょう！



博物学者でもある神父さんが調査したことがきっかけで世に広まったんだそう



1869年(明治2)、中国四川省宝興県の民家で、伝道中のフランス人神父さんが毛皮を見せられたんだって



しかし体力がなくて50mも走れないとか、アスリートなのかわかりませんよね！

笹食ってる場合じゃねえ！

パンダが本気で走ると時速30km越せるんだって



寝てるだけで可愛いと言われ、大量の好物を食べてのんびり生活…うらやまし！

パンダの1日の睡眠時間は15〜16時間も！

## いざ、お香典が必要になってしまったら

いつ、「葬儀のお知らせ」が来るかはわからないもの。そしてそれは滅多に無いことだから、どうしていいかわからない！

### 色々ある香典袋。どれを選べば？

#### まずは宗教宗派を確認

##### ●表書き

仏式の場合、四十九日法要より前であれば「御霊前」  
四十九日より後は「御仏前」

※ただし、浄土真宗の場合は「死後すぐに仏様になる」という考えから「御霊前」は使わず「御仏前」を使います。

神式の場合、「御神前」または「御玉串料」(御霊前でも可)

キリスト教の場合、「御花料」であればカトリック、プロテスタント両方に使用できます。(カトリックであれば「御霊前」でも可)

##### ●絵柄入りについて

蓮の花が描かれている香典袋は仏教用。

ユリの花が描かれている場合はキリスト教用。

##### ●香典の金額と香典袋の種類

包む金額と装丁とのバランスも作法のひとつとなります。

三千元～五千元 水引きが印刷された略式の香典袋。

一万円 水引きが実際に付いているもの。

三万円以上 高級和紙が使用され、銀色の水引きが付いたもの。

#### お香典を包む時にお札の入れ方で気をつけること

お札の偶数枚は「割り切れる」ので「故人との繋がりが切れてしまう」という意味からタブーとされています。

また4、9などは「縁起のわるい数字」として避けるのが一般的。

弔事の場合、袋に入れるときのお札の向きは、裏向きにしてお札の顔を下向きに入れます。

また「準備をしていた」という印象になるので、新札は避けましょう。



発行店  
情報

