

2012年2月号



Smart House 通信

ごあいさつ

こんにちは！寒さきわまる2月、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

コタツに入って鍋もいいですし、スープなど、汁物にひと手間加えてあんかけ風にして、アツアツにして食べるのも冬の醍醐味ですね。納豆が大好きなひとは、普段の味噌汁を納豆汁にすると、とっても体が温まります。納豆が好きなのにまだ納豆汁を食べたこと無い方には、ぜひ試してほしい食べ方です！

あとは寒さ対策で最近ローブのように着る毛布や、下半身を包み込んでくれる電気毛布や、PC机用のコタツなど、使ったら便利すぎてだめになっちゃうんじゃない？と思ってしまうようなあったかグッズもどんどん新しいものがでていて、見つけるたびにほしくなってしまうます。

今年の寒さはいつまで続くのでしょうか…コタツやファンヒーターの側から離れられない状態ですが、寒いからこそ楽しめる暖かさが、とってもありがたい今日この頃です。

2月の誕生花

1日…梅	11日…レモンバーム	21日…ネモフィラ
2日…スノードロップ	12日…ネコヤナギ	22日…ローダンセ
3日…椿	13日…フリージア	23日…コブシ
4日…サクラソウ	14日…カモミール	24日…桜草
5日…オキナグサ	15日…ムラサキハナナ	25日…ユッカ
6日…アブラナ	16日…月桂樹	26日…アドニス
7日…ヒヤシンス	17日…スノーフレーク	27日…クモマグザ
8日…ユキノシタ	18日…アルストロメリア	28日…ハナムギ
9日…ギンバイカ	19日…プリムラ	29日…ワスレナグサ
10日…沈丁花	20日…オウバイ	

イラストは3日の誕生花「椿」。

『椿姫』など、楽曲や映画、文学の多くの作品の題名にその名が使われる華やかさをもっています。

花言葉は「理想の愛」「謙遜」。中でも赤い椿の花言葉は「控えめな愛」「気取らない美しさ」

早い時期にしっかりと！

お正月太り解消の プチダイエット



お正月、みなさんは美味しいものを沢山たべられましたか？一年に一度の贅沢ですから、思う存分楽しみたいですよね。でもその分、しっかりお肉がついちゃうわけですが…。

暴飲暴食後のベストなケア

寒いと体が脂肪を蓄えようとして太りやすく、またお正月は運動不足にもなりやすいので、太るのは当然といえるでしょう。お正月がすぎたら、規則正しい生活リズムに戻すことがまず第一。

食生活スタイルを整える

食べ過ぎたから、食事を抜いて…は一番だめなダイエットパターンです。長続きしないし、美容と健康を損ねるだけ。むしろ後でリバウンドしてしまいます。栄養バランスの取れた適量の料理を、三食きちんと摂りましょう。たんぱく質、ビタミン、ミネラルは、脂肪燃焼、代謝アップに必要な要素です。食事を制限すると代謝が落ちてむしろ逆効果なのです。野菜や肉、魚、海草などをバランス良く簡単に食べるには、スープ料理がお勧めです。いろんなスープ料理で、温まりつつ体を活性化させましょう！朝はグレープフルーツ等、果物も摂ると、体が浄化されます。

お風呂や移動にワンポイント

お風呂は必ず湯船につかるようにし、その際は肩を冷やさないうタオルなどをかけて、ゆったり温めのお湯に半身浴をしましょう。

普段自転車をつかうような近所への買い物などは、歩いてみるのも、気張らず継続できるプチダイエット法です。

気をつけてみてくださいね！

簡単で本格派♪ビーフストロガノフ♪



思い出の喫茶店の味。

意外と簡単で、牛肉があるときにはぜひおすすめです。

お子様にはケチャップで甘く仕上げてください。



材料（6皿分）

- 牛肉(バラ) 300g
- タマネギ 2玉
- キノコ類（マッシュルーム・しめじ等） 1株
- トマト 3個
- 小麦粉 大さじ2
- 生クリーム 200cc
- ニンニク 1片
- コンソメ 2個
- ローリエ（あれば） 2枚
- ☆トマト缶(なければ水) 1缶(2cup)
- ☆赤ワイン（あれば） 50cc
- ☆ケチャップ 大さじ3
- ☆しょうゆ 大さじ1
- オリーブ油 大さじ1



1 トマトは皮を湯剥きして角切り、タマネギ、きのこも一口大に、ニンニクはみじん切りに。

2 熱したフライパンにオリーブ油を敷き、にんにく、玉ねぎ、きのこ、ローリエ、牛肉を入れ、火が通ったら小麦粉を入れ

3 そこへトマトを加え炒め、☆を入れて 15分～20分煮込む。



4 最後に生クリームを加え混ぜ、軽く煮立てて完成。



5 ～黄色いごはん～
今回は炊飯器にお米、ターメリックパウダーとバターを入れて混ぜ、炊き上がったパセリと混ぜる



コツ・ポイント

トマト又はトマト缶どちらかでもOKです。フレッシュなトマトを炒める方がおすすめ。
トマトの湯剥き…トマトのおしりに十字に切り込みを入れ、沸騰したお湯に10秒ほどつけると、ペロンと皮が向けます。

白ごはんの炊きたてにバターとパセリをいれても◎

超・エコ＆合理的



寒風にまけないで

美肌を作るクレンジング法で乾燥肌・毛穴汚れをケア

美肌は何かをつけるより、まず汚れを落とすこと。よく言われますよね。今回は、知っているとちょっとお肌が変わってくるクレンジング時のポイントをご紹介します！

クレンジングはやさしく

顔のお肌は一番過酷な環境にさらされるのに、とっても繊細なもの。汚れを落とそうと強くこすっては逆効果です。汚れを落とすにはオイルタイプが効果的。手のひらに出したら、そこで少し暖めて、顔のメイクになじみやすくしてあげましょう。そしてやさしくメイクとなじませ、汚れを浮かせます。汚れの浮いたオイルでいつまでもマッサージするのは×。汚れが浮ききったらすぐぬるま湯で洗い流しましょう。

メイクオフ後のケア

オイルタイプは汚れも落ちやすいですが、その分お肌に必要な水分や油分も奪っていきます。

そこでオススメなのが、クレンジング＆洗顔後すぐに、つめたい水道水をジャブジャブと顔にかけ、お肌の温度を下げること。洗顔後すぐに化粧水をつけている人もいるかもしれませんが、お風呂で温度の上がったお肌はいわばイレギュラーな状態のため、まず温度を下げて水分も補給でき、血流をよくする効果のある冷たい水がいいのです。お肌本来の力が活性化して、乾燥肌が改善されます♪



発行店
情報

ハウジング光正 株式会社
 SmartHous ボランタリーチェーン本部
 発行責任者：馬場 光正
 住所：滋賀県彦根市大塚町蓮 965-11
 電話：0749-26-2666 FAX：0749-26-2667
 URL：http://www.3203.co.jp
 メール：info@3203.co.jp