


2011年12月



Smart House 通信

ごあいさつ

こんにちは！あつというまに12月。一年のしめくりかつ、行事が盛りだくさんでみなさんてんてこまいでしょうか。個人的には、年を取るほど、日本の商業的なクリスマスより、日本的な伝統行事に興味がいくようになりました。大晦日の除夜の鐘の音を思い出すだけで、じ〜んとおごそかな気分になったり…

大掃除や年賀状などの準備、大変なことも沢山ありますが、日本人の心を伝える習慣はいつまでも残っていてほしいものですね。

今月は、クリスマスにお正月イベントで本当に大忙しですね。と言っても忙しいのは親ばかり…

皆さん決めましたか？うちでは毎日のように子供が言っていますよ！！

『サンタさんに頼むプレゼント決まったよ♪』って。

毎日、違うプレゼント内容になっていますが……子供達は、楽しみでしょうが、親たちは頭を悩ませる時期ですよ。ちょっと愚痴が入ってしまいましたが…(笑)

クリスマスが終われば、すぐにお正月が来るので、家の中はなぜかバタバタしちゃいます。

『今年中に…』と思う気持ちだけが先走り…バタバタしてしまうでしょう。

でも、ざわついているのにどこか凜とした師走の空気に触れると、気がぴりっと引き締まります。

風邪や飲みすぎ、食べ過ぎに気をつけて、楽しい年末をお過ごしください！

12月の誕生花

1日…ニオイスマシ	11日…マンネングサ	21日…スペアミント
2日…シラネリア	12日…デンファレ	22日…ヒャクニチソウ
3日…ラベンダー	13日…チランジア	23日…カトリア
4日…スイバ	14日…クリスマスパレード	24日…ヤドリギ
5日…アンプロシア	15日…ジンチョウゲ	25日…ホーリー
6日…ユキノシタ	16日…ハンノキ	26日…クリスマスローズ
7日…オレアリア	17日…フリージア	27日…パフィオ
8日…ナンテン	18日…セージ	28日…ザクロ
9日…グラリオサ	19日…スノーフレーク	29日…ホオズキ
10日…椿	20日…パイナップルリリー	30日…ハボタン
		31日…ユリオプスデージー

イラストは8日の誕生花「ナンテン（南天）」。
古くから厄除けとして、庭に植えたり、祝事に使われます。
葉には、食品の防腐作用があり、「不浄を清める木」としてトイレの外に植えることも多いです。
花言葉は「機知に富む」「福をなす」「良い家庭」

動きたくないし…食べたい冬!

太りにくいおやつで快適おこたライフ

こたつを持つみなさんは亀さんのように入りっぱなし?それとも…

おこたの友にいいおやつって…

高性能な暖房器具はたくさんありますが、そのどれもがおよばない魅力をはなつ「こたつ」。一般的にこれに入ると、二度と出られないといわれています(冗談ですが)。今年の冬もお世話になる方は多いと思います。そしてこたつの上にはいつも、おやつが乗っていてほしいもの…。しかし女性にとって「動かない+寒い+食べる」のタッグは非常に厄介ですよ!

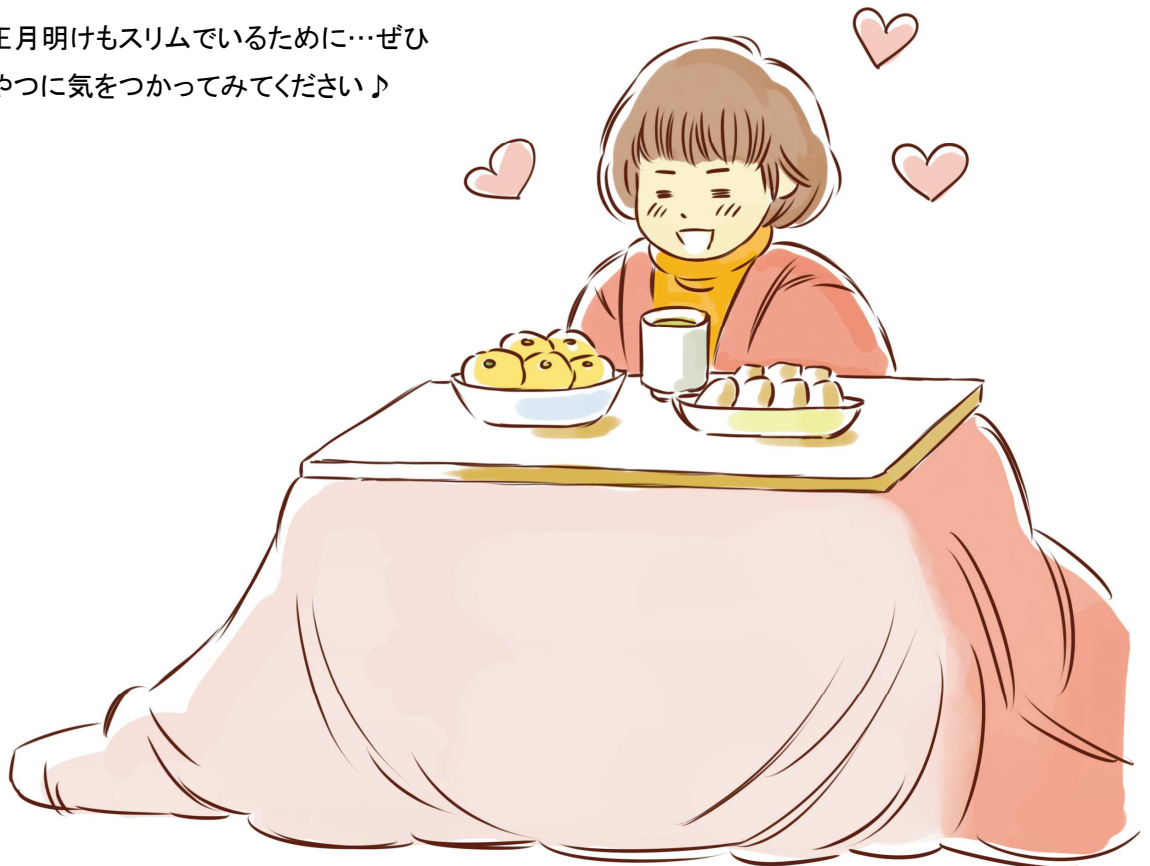
今回は、そんなときに役に立つおやつ知識をちょっとご紹介いたします。

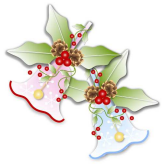
低カロリーで栄養バランス GOOD、そしておいしい…

まず太りたくないなら基本的に、油+砂糖で出来た甘いお菓子は控えめにしましょう。それに比べてカロリー控えめで高たんぱくなすめは、ゆっくりよく噛んで食べられるし長持ちするので、そう沢山は食べられません。おこたの友には最適といえます!どうしても甘いものがほしかったら、りんごやみかんなど果物で取るとよいでしょう。ナッツ類やチーズ、小魚のスナックもおすすめ。糖と一緒にとらないのなら、脂質やたんぱく質をおやつで補うのは悪いことではありません。

また、こんにゃくを好みの味に味付けして煮たものなら、超低カロリーで美味しいおやつになります。こんにゃくなら沢山たべて大丈夫!ただ味付けの塩分には気をつけて。

お正月明けもスリムでいるために…ぜひ
おやつに気をつけてみてください♪





いちごのミルフィーユの作り方

作りたては、ケーキ屋さんに負けないおいしさ♪
いちごをたっぷりサンドしたミルフィーユです。
お子様と作ってみませんか？



材料

****基本の配合**
パイ生地市販の冷凍パイシート

****飾りホイップクリーム**

生クリーム.....150g
キルシュ.....5g
砂糖.....10g
いちご.....8個



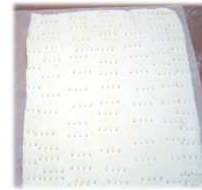
■ 下準備

●オーブンを190℃にあたためる。

■ 生地作り

- パイ生地を3mmの厚さに伸ばし20cm×20cmぐらいにカットする。
- フォークで空気穴を開けます。190度のオーブンで約30分焼きます。

- 焼きあがったパイ生地の端をきれいに切りそろえる。
波刃包丁を使って切るときれいに切れます。
- 1つのパイ生地に生クリームを塗り、いちごを並べ、
いちごが隠れるくらいに生クリームを塗りもう1枚のパイ生地をのせます。



- 生クリームを絞り、いちごを飾って出来上がり♪
カットするのが大変かな・・・ゆっくり慎重にカットしてくださいね。



One Point

出来立てが一番おいしいので、食べるときに組み立てるのがいいです。

冷凍パイシートを使うと手軽に作れますね。

パイ生地は温まると層がつぶれてしまうので、



challenge

■キャンドルをおしゃれに使うとクリスマスのテーブルはグッとドレスアップします■

キャンドルは Xmas の雰囲気作りにはかせません。
ケーキに飾るだけでなく、いろんな使い方で楽しんでみてください。



カップ&ソーサーも
もちろんすてきな
キャンドルスタンドになります



かわいいキャンドルを見つけたら
たくさん飾ってみたくありませんか？
テーブルのまん中にこんなアレンジもステキです。



届け思いやり



おつきあいの多いこの時期…

便秘解消でもっと楽しく お食事しましょ

年末です！みなさん飲み会の予定はどの位入ってるでしょうか…。

気分や体調をスッキリさせて、美味しくお料理を味わいたい

12月はせっかく食べたり飲んだりする機会が増えるのに、便秘のせいであまり食欲がわかなくなったり、気分がすぐれなくなったりしたら楽しみは半減ですよ。便秘は体のすべての健康にもつながります。この時期気をつけて便秘体質を改善してみたいはいかがでしょうか。

水分を多めに摂る

便秘がちの人は、あまり水を飲まないことが多い場合があります。意識して1日2リットルほどを細切れに、水を飲んでみましょう。水だとつらい人はお茶など、糖分の入っていないものを選んで。

食物繊維を摂る

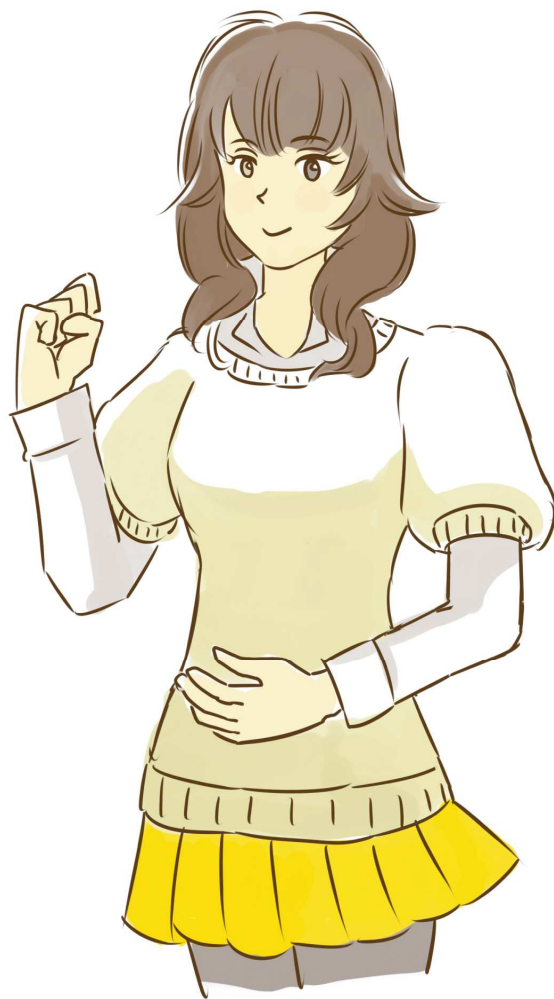
食物繊維が豊富に含まれた野菜を多くとりましょう！お肉は宴会の時にとっておいて！

体を冷やさない

冷えも便秘の大敵です。おなか周りをしっかり防寒具でガードしましょう！飲む水を白湯にしてもよし。

運動、ストレス解消

お腹や腰をのぼしたり回したりして腸を動かすのも効果的。精神的ストレスが便秘につながることもあるので、悩みをためこまないようにしましょう。どうぞ快適な年末ライフを！



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：滋賀県彦根市大堀町蓮 965-11
電話：0749-26-2666 FAX：0749-26-2667
URL：http://www.3203.co.jp
メール：info@3203.co.jp