

皆さまこんにちは！お客様担当・佐野です。  
今回は、かわら版読者の方にたびたびご質問をいただく『備長炭』についてです。

どんな効果があるの？

- ・嫌なにおいや有害物質を除去
- ・調湿効果
- ・カビ、ダニ、シロアリなど害虫を寄せ付けない
- ・草花、果物などの鮮度を保つ
- ・水をアルカリ化し、天然ミネラル分を供給



おすすめ その①

『炊飯』

炊飯器に炭を入れて炊くだけ！  
ふっくらツヤツヤ、粒のたった美味しいごはんが炊きあがります！

おすすめ その②

『お水』

水道水の不純物やカルキ臭を吸着し、ミネラル分が溶け出してまろやかなお水になります。そのままでもコーヒーやお茶にも！

ユーダイ店内にもございますので、皆さまぜひお気軽にお声がけください！

炭のある暮らし



「土づくり」



ガーデニングは、まずは土づくりから。炭の粉を土に混ぜ、1000倍ほどに薄めた木酢液や竹酢液を土に散布しておきます。次第に土が肥え茎も花も実もよく育ってくれます。愛情を込めて。

編集後記

今年度ご卒業される皆さま、ご家族の皆様、ご卒業誠におめでとうございます。2か月連続でかわら版に登場の、うちの長女も今年卒業を迎えます。素敵な出会いを大切に、新しい世界へ羽ばたいてください。応援しています！  
お客様担当／佐野利枝



創業42年  
「期待を超える感動を!!!」

住まいの「困った」をすばやく解決、修理、リフォーム、住まいのことなら小さなことでもお気軽にご相談ください！



水と空気と電気のホスピタル  
株式会社 ユーダイ

東京都指定 給水・排水工事指定業者  
http://www.yu-dai.co.jp/  
24時間受付 03-5929-1805



〒166-0014 東京都杉並区松ノ木 2-20-4 TEL:03-5929-1800(代) FAX:03-5929-1809



「ガーデニング」

本格的な春の到来です。ガーデニングをしますと、住まいと暮らしの夢が広がり、心も和みます。家の中にも緑を増やしましたら、家族の絆も、さらに深まってきました。育てる心を大切にして、わが家を、癒しの空間に。



家事上手

「モノにも卒業式を」

卒業シーズンです。家の中のモノを要るモノと要らないモノに仕分けをし、要らないモノは、卒業してもらいましょう。「やがて使うときがあるかもしれない」でとっておきますと、収納部内が混雑します。余裕空間を作り、内部にも春風を。

準備万端

「フレイル予防」

健康から要介護へ移行する中間の段階がフレイル。予防法は、マメに動くこと、よく歩くこと、話すこと、笑うこと、簡単な筋力トレーニングを日課にすることなどです。家族や友人との楽しい食事も大切な時間です。今日も活動的に動いて。

## 今晚のおかず 「華やかいなり」



お祝い事など、大勢で食事を楽しむ時に喜ばれる重宝な「いなりずし」。色とりどりの具材をのせ、大皿に盛り付ければ、華やかなおもてなしの一品に。油揚げを半分に切り、熱湯をかけて油抜きし、油揚げが浸かる位の煮汁（水3：醤油1、砂糖とみりんは醤油の半分）で煮ます。始めは中火で、沸騰したら弱火で煮汁が少し残る程度で火を止め味をしみ込ませます。合わせ酢（酢4：砂糖3：塩1）をかけて酢飯を作り、手のひらで軽く握っておきますと袋にスムーズに入ります。酢飯に香ばしい白ごまや、青のりを入れていろいろな味を楽しむのもいいですね。舟形にひっくり返し、カニ蒲や塩ゆでしたエビ、錦糸卵、三つ葉など、お好みの具を上のにのせます。家族に、笑顔が。



## 料理上手

### 「味噌のある暮らし」

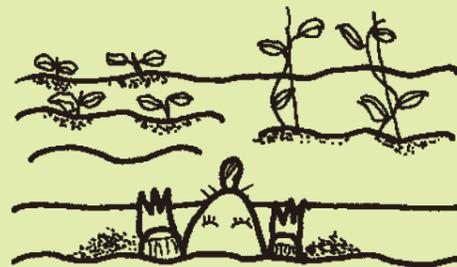
味噌汁を飲みますと、元気が出ますね。調理の味付けだけでなく、魚や肉の臭みを取ったり、酵素の働きで具材の味を引き出したり、隠し味として料理にコクと香りを添えたりといろいろ役立つ調味料です。餃子のタネやトマトベース、クリーム系シチューなどにも、どうぞ。



## 楽しい食卓

### 「家庭菜園」

家庭菜園で採れた野菜は、家族みんなのお気に入りです。土を耕し、タネを撒き、肥料や水をやり、大事に大事に育てています。今までミニトマトとか、ピーマン、キュウリ、人参などを育て、子どもたちの好き嫌いもなくなってきました。植物を育てることは、健康な心を育むことにもつながりますね。土いじり大好きです。



## 住マイル通信

### 「リズムをつけて」

春の日差しを感じる暖かな季節になりました。ふだんから、マイナスイオンが多い住環境を心掛けていますと、花粉症などのアレルギー性疾患の症状が抑えられ、笑顔も多くなります。笑顔は、元気エネルギーを与えてくれます。テレビやスマホを観ての笑いもいいですが、家族で会話をし、交流しての笑顔が一番ですね。対話できる場を大切にしながら、各自が壁際や窓際に向かって、集中して勉強や読書、趣味をするスペースを用意しませんか？勉強するときは、短時間集中し、休憩するときは、みんなで楽しむようにしてはいかがでしょうか。こういうリズムを習慣にしますと、次第に、ノリも良くなってきます。変化やリズムがある暮らしは、心身ともに健康にしてくれます。



## 健康&エコ

### 「窓からの風」

エアコンが不要な季節です。窓を開けて心地よい風を感じる住空間は健康的です。壁を木や土、石、貝殻等の自然素材にしますと、調湿作用で室内空気も改善してくれます。ふだんあまり使っていない部屋があれば、在宅中は、窓と扉を開放しておきます。収納部内にも、風を通して。



## 住まいの町医者

### 「バリアフリー」

高齢社会になり、床をフラットにするバリアフリー住宅が一般化しました。実は、小さな子どもたちが居る若いご家庭も、バリアフリーにしておきますと、子どもたちのケガ予防にもなります。足元のちょっとした出っ張りに足の指が引っ掛かり、つまづくこともあります。高低差の解消とともに、平面上の凹凸の解消も。

