

けやきの風

かわいい犬のキャラクター、「MAMBO」に夢中!

「MAMBO (マンボ)」は犬をモチーフにしたキャラクター。真っ白でふわふわな体に小さな瞳で、大好きさんはもちろん、さまざまな年代の人に愛されています。人気急上昇中で、MAMBOグッズがいろいろな展開されています。

◆「ビション・フリーゼ」がモチーフ
MAMBOはイラストレーターの塩川いずみさんが描いた犬で、モチーフはビション・フリーゼという犬種。フランス原産の小型犬で、体高30cmくらい、体重5〜6kg。毛はトップコートとアンダーコートを持つダブルコートで、トップコートが巻き毛のため、ふわふわしているのが特徴です。色はすべて純白です。

◆雑貨店のキャラクターとして登場
MAMBOのグッズを展開しているのは、ライフスタイルショップの「CLASKA」。オンラインショップをはじめ、全国にある実店舗で購入

できます。店舗はたいいていデパートやショッピングセンターに入っているのので、買い物ついでに気軽に覗けるのが魅力です。

◆暮らしのさまざまなグッズがある
具体的なMAMBOグッズを紹介しましょう。キッチン関連では、マグカップやグラス、ボウル、コースター、ステンレスボトルなどが人気です。衣料品関連だと、Tシャツをはじめ、カーディガン、トレーナー、エコバッグ、キャップ、ハンカチなど。

なかでもハンカチはシンプルで使いやすいと評判。MAMBOの顔だけを水玉柄に散らばせた「MAMBO DOT」と呼ばれるパターンで、5色展開しています。ほかに、石けんや歯ブラシスタンド、ポーチ、手ぬぐい、靴下、折り畳み傘など、かわいらしいグッズがいろいろ見つかります。

◆MAMBOと一緒にいたい!
MAMBOファンの間では、いつも

連れて歩けるようなグッズが注目されています。たとえば、スマホリング。360度回転するタイプで、スタンドとしても使えます。また、ふわふわのぬいぐるみがついたバッグチャームは手のひらサイズで使いやすい。文字盤にMAMBOが描かれた腕時計も見逃せません。身につけていれば、見るたび、癒されますね。

もちろん、ぬいぐるみも人気商品です。「ぬいぐるみリアル」は、まるで本物の犬みたいな手触りでもこもこ。大きさはちょうど実物くらいで、抱っこするたび幸せな気持ちになれます。





はなさき お悩み相談室



ゆず茶を手作りしたいのですが…

ゆず茶は、風邪予防や美肌作りにぴったりで、とくに冬に楽しむお茶としておすすめです。簡単に作れるので、常備しておくといでしょう。

まず、ゆず2個は縦4等分に切り、芯の部分をそぎ切りにして、種を除きましょう。次に、ポウルの重さを測り、ゆずの果汁を絞り入れます。残った皮と薄皮は横にせん切りにし、ポウルにすべて入れたら、重さを測りましょう。ポウルの重さを測っておいたので、全体の重さから引けば、残りが果汁と皮の合計の重さになります。その重さと同量のはちみつを加えて混ぜ、

半日から1日おけばでき上がりです。清潔なびんに移せば、冷蔵庫で1カ月くらい持ちます。

飲むときはゆず茶大さじ1〜2を熱湯150mlで薄めます。

カップに残ったゆずはスプーンですくって食べましょう。ホットワインに加えるのもおすすめです。赤ワイン300mlにゆず茶大さじ4を加えて中火にかけ、煮立ったらでき上がりです。シナモンを加えると、より本格的な味になります。

ゆず茶は肉料理との相性がよく、照り焼きを作るときに少量加えるのがおすすめです。ゆずの風味が広がり、おいしくなります。

みんな集まれ〜!

大人女子部

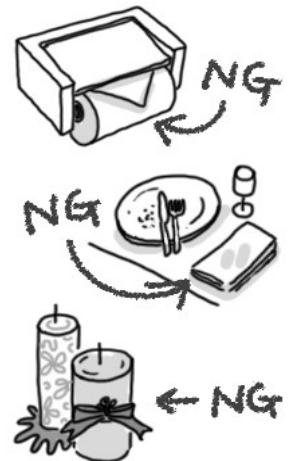
気遣いのつもりでしがちなNGマナー

よかれと思ってしているつもりでも、実はNGなことがあります。再確認しましょう。まず、トイレトペーパーの三角折り。たしかに引き出しやすくなりますが、実はNGです。そもそもトイレトペーパーの端を三角に折るのは、「掃除済み」というサイン。トイレに入って用を足したあとに三角に折るのは、手を洗う前なので衛生的に問題です。逆に、迷惑行為となるので注意しましょう。

レストランで食事をしたあと、ナプキンをきれいに折り畳むこともNGで、「おいしくなかった」というサインになります。ナプキンはくしゃくしゃにしてテーブルに置くのが正解。「おいしかった、ごちそうさまでした」という意味になります。ただ、あまり

にくしゃくしゃだと見苦しいので、端をそろえないで、ラフに畳むくらいが無難です。

最後に、新居祝いにキャンドルを贈るのはNGです。キャンドルは火事を連想させるので、新居祝いや引っ越し祝いには不適當。同様の理由で、赤いものも贈り物としては避けたほうがいいでしょう。ただし、相手の希望があって贈るなら、「本来ならマナー違反なのですが」「本来なら失礼にあたるのですが」と添えればOKです。



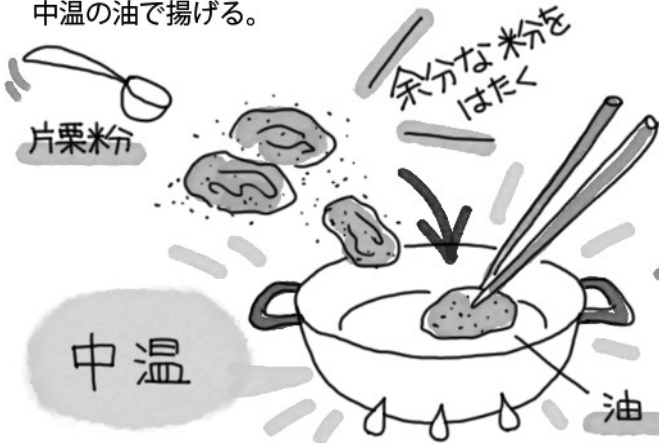
<豚肉の竜田揚げ>

①豚もも肉は半分に切り、Aに5分ほど漬け、下味をつける。



材料 (2人分)
 豚もも肉 (焼き肉用) : 200g
 大根 (すりおろし) : 適量
 青ネギ (小口切り) : 少々
 片栗粉 : 適量
 揚げ油 : 適量
A 酒 : 小さじ1
 しょうゆ : 大さじ1/2
 みりん : 大さじ1/2

②①に片栗粉をまぶして余分な粉をはたき、中温の油で揚げる。



③器に盛りつけて、大根おろしと青ネギを添える。



キッコーマン ホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



脳トレクイズ

レベル★★ 目標タイム2分

次の4つの言葉の○部分には、同じ漢字が入ります。何かわかりますか？

駅○ 自○
 ○言 ○達

2月のことば

薬を10錠飲むよりも
 心から笑ったほうが
 ずっと効果があるはず

(アンネ・フランク)





2月の見直し < 冷え対策 >



「熱を作る」「運ぶ」「放出する」に支障がないように！

20～60代の男女1000人を対象に「冷え性」についての調査が行われました。「あなたは冷え性だと思う？」という質問に対して、女性では「やや冷え性」と答えた人が49.6%、「とても冷え性」と答えた人が22.4%と、合わせて72%の人が冷え性だと感じています。一方、男性では、上記の「やや冷え性」と「とても冷え性」を合わせても40.6%で、冷え性ではないと答えた人のほうが多くなっています。

冷え性を研究している北里大学教授の伊藤剛さんによると、「冷え性自体は病気ではないものの、病状を悪化させたり、病気を引き起こす原因となったりする」のだとか。また、冷え性は免疫力を低下させ、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかるリスクを高めます。冷えは体にとってよくないのです。

では、冷えを解決するためにはどうしたらいいのでしょうか。温めればよいというわけではなく、原因をとり除くことが肝心です。そもそも体温は、「熱を作る」「運ぶ」「放出する」という3つのプロセスによって調節されています。これらのどこかにトラブルがあると、冷えを起こすのです。「熱を作る」に影響するのは、代謝の低下や食べ物、運動の不足など。

「運ぶ」に影響するのは、心臓や自律神経機能のバランス、動脈硬化などです。血液がドロドロだと血流が悪くなり、体の端までうまく熱を運べません。そして、「放出する」に影響するのは、皮膚表面の血流や発汗など。通常、暑いときは熱を放出し、寒いときは放出を控えます。しかし、交感神経がうまく働かない

と、寒くても熱を放出してしまい、結果、体温が低下して冷えるのです。

さて、冷えを解消するのに欠かせないのが運動です。体を動かすことによって筋肉量が増え、その分、生み出される熱量が増加します。結果、体温を調節する自律神経機能が高まります。また、入浴も同様に効果的です。浴槽に入って肩まで湯に浸かることで、血行をよくします。さらに、浴槽の中で簡単なストレッチをするのもベター。末梢の血流がスムーズになり、冷えの予防に効果的です。よく眠れるようになる、首や肩の凝りを解消するといったうれしい効果もあります。

一方、冷えを解消するといわれているものの中には、あまり効果がないものもあると伊藤さんは言います。たとえば、ショウガは長時間加熱し乾燥させたものは有効ですが、生のショウガを食べても体温は上がりません。また、白湯を飲むことで体が温まるといわれることもありますが、これも誤解だそうです。

熱を作る…に影響するのは
代謝の低下や、食べ物や運動の不足など

運ぶ…に影響するのは
心臓や自律神経機能のバランス、動脈硬化など

放出する…に影響するのは
皮膚表面の血流や発汗など



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

年末から庭の臘梅が甘い香りを漂わせて咲いていましたが、今は紅梅のつぼみがほころび始めています。春の訪れを感じるこの頃ですが、如何お過ごしでしょうか

梅の木の下ではワイルドストロベリーの実が赤く色づき二羽のチャボがイチゴを啄んでいます。その昔「ワイルドストロベリーを育てて果実が実ったら幸せになる」という伝承から大流行したことのある植物です。花言葉は「幸福な家庭」です。記憶にある方もいらっしゃるかと思います。花言葉は植物の花や実などに与えられた象徴的な意味をもつ言葉です。17世紀頃のトルコで発祥しました。トルコでは文字や言葉ではなく“花に思いを託して相手に贈るという風習”があったそうです。日本には明治初期頃イギリスを中心に西洋から伝わったとされています。今月は幸福にまつわる花言葉を持つ、春の花々をご紹介しますと思います。春を彩る人気の花と言えばチューリップ。

チューリップ全体の花言葉は「思いやり」・「博愛」です。

花色ごとに異なる花言葉はピンク色「愛の芽生え」「誠実の愛」赤色「愛の告白」「真実の愛」紫色「不滅の愛」「永遠の愛」カラーバリエーションも豊富でフリル咲・八重咲・パーロット咲きなど咲き方も様々で子供から大人まで贈る相手に合わせてデザインを変えることができます。花束やアレンジメントに加えるだけで季節感を演出してくれるところも魅力の一つです。

ブルースター「幸福な愛」「信じ合う心」です。水色の小花が可愛らしく5つの細長い花びらが広がりこの花が星のように見えることからブルースターという名前が付けられました。花嫁が身に着ける『サムシングブルー』としてこの花はよく使われます。ブルースターを飾ったり身に着けたりすることで幸福な愛や信じ合う心をイメージして運気をアップさせることができます。

「幸福」の花言葉を持つお花はピンクのバラ・カスミソウ・ラナンキュラスなどがあります。バレンタインデーやホワイトデー・卒業・退職などに花に込められた言葉や神秘的な魅力を感じられるお花を贈られてはいかがでしょうか

店内は春のお花であふれています。お気軽にお立ち寄りください。

3月8日は創業67周年を迎えます。

今後とも宜しくお願い申し上げます。

会社名： 有限会社 美松花園

住所： 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

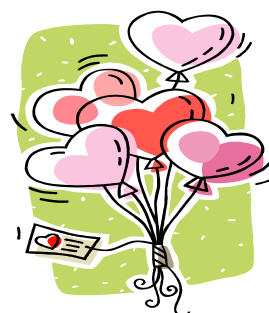
シャンボール赤坂 1F(赤い煉瓦のマンション)

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL： hana38@mimatu-k.net



2月号、いかがでしたか？
来月もみなさんに
「けやきの風」を
お届けできますように！