



**forsense**  
FOR YOUR SENSE

## 株式会社フォーセンス

〒102-0083  
東京都千代田区麹町3-5-2  
ビュレックス麹町601

TEL 03-6272-4230  
FAX 03-6272-4231

## おうちがしあわせ ～旬のフルーツを楽しもう～

旬のものは美味しいだけではなく、栄養価も最も高くなり、その季節を快適に過ごせるよう、体調を整える機能をもっています。そのまま食べるのも良いですが、完熟したものをジュースにするのも栄養価が高くオススメです。ジュサーやミキサーがあれば短時間で手軽に出来、また他の食材と合わせることで、より効果的なジュースが作れますよ！

### 柿・レモン・グレープフルーツジュース

風邪予防

柿に含まれるカロテンとレモン・グレープフルーツに含まれるビタミンCで風邪予防！老化防止にも効果あり。

【材料】 柿・・・1個 レモン・・・1/2個  
グレープフルーツ・・・1/2個  
はちみつ・・・小さじ1/2 水・・・大さじ1

#### 【作り方】

1. 柿は皮をむき、種をとって小さく切る。
2. レモンとグレープフルーツは絞っておく。
3. 柿とレモン・グレープフルーツの絞り汁、はちみつ、水を入れてミキサーにかけて出来上がり。

### 梨とヨーグルトのジュース

二日酔い

水分を多く含み、利尿作用のある梨と、消化吸収に優れ、整腸作用のあるヨーグルトを合わせて胃腸をすっきりと！

【材料】 梨・・・1/2個 ヨーグルト・・・100g

#### 【作り方】

1. 梨は皮をむき、芯を取り除いて細かく切り、塩水につける。
2. 梨とヨーグルトをミキサーにかけて出来上がり。

## 暮らしの歳時記 10月

### 神無月(かんなづき)

#### ■神無月とは？

10月は、別名「神無月(かんなづき)」と呼ばれています。これは、日本全国の神々が出雲(いずも)大社に集まる為、日本中の神社の神様が留守になるので、神無月(かみなしづき)と言われていました。反対に、神々が集まる出雲地方では、10月を神無月ではなく神在月(かみありづき)と呼ぶそうです。



#### ■神様は何をするの？

出雲で何をするかというのは諸説がありますが、一般的には、人間の運命について色々な話し合いが行われると言われています。中でも、誰と誰を結婚させるかなどの打合せをされていることから、出雲大社は縁結びの神様として信仰されています。

#### ■なぜ出雲大社で行われるの？

出雲の主神である大国主神(おおくにぬしのかみ)は、自分の子どもたちを各地に置いて管理をさせました。子ども達は年に一度出雲大社に戻り、1年の報告と来年の打合せをするようになり、後に大国主神系以外の神様達も一緒に出雲に来るようになったと言われています。

### ジュースを作る時のポイント

- 作ったらすぐに飲む(酸化を防ぐため)
- 完熟した果物を使う(栄養価が高く、甘味も強い！)
- 朝に飲む(エネルギー補給をして1日を元気に過ごす！)

### ぶどうと黒酢のジュース

疲労回復

すぐエネルギーに変わるブドウ糖を豊富に含むぶどうと、クエン酸を含む黒酢を合わせて疲労回復！

【材料】 巨峰・・・200g 黒酢・・・小さじ2杯

#### 【作り方】

1. ブドウは房から外し、塩をつけてよく洗う。
2. ジューサーに入れてジュースを搾り取る。
3. 黒酢を加えてよく混ぜて出来上がり。

### りんごときな粉のジュース

便秘

整腸作用のあるりんごと、食物繊維とミネラルが豊富なきな粉を合わせて腸内環境のクリーンアップ！

【材料】 りんご・・・1/2個 きな粉・・・小さじ1杯 水・・・50ml

#### 【作り方】

1. りんごは皮をむき、芯を取り、細かく切り、塩水につける。
2. りんごの水気をきり、きな粉、水と一緒にミキサーにかけて出来上がり。



発行日2022年10月1日

# 住まいる通信 10月号

## 自社情報をお入れ下さい

### 目次:

1	1
食の旬暦	1
家づくりのワンポイント	
アドバイス	2
おすすめキッチン雑貨	2
暮らしのマナー	2
しんちくさん	3
暮らしの中のいろ	3
暮らしの歳時記	4
おうちがしあわせ	4

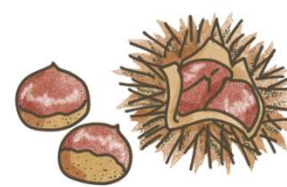
イラスト: ばるばる

## 食の旬暦 十月【く】

「体を温めて疲労回復」

古くから漢方では、栗は「温性」で身体を温める働きがあると言われていて、血液の循環を良くし、胃腸を丈夫にする作用があります。また、栗には糖質と糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が豊富に含まれているので、食べることによって体中のエネルギーがみなぎって、気力や体力が沸き起ってくるのです。夏の疲れをまだ引きずっている・・・そんな時は、おいしい栗で疲労回復しましょう！

栗はおいしいけど、剥くのが大変ですね。栗を剥く時には、沸騰したお湯で3分間ゆで、冷めるまで待ってから、下の部分に切れ目を入れてむくと簡単にむけますよ。栗は皮が硬いので、日持ちするイメージがあるかもしれませんが、実はすぐに鮮度が落ちてしまいます。見た目がつやつやとしてほりのある新鮮なものを選んで、早めに食べましょう。



### ◆栗がごろごろ入った栗ごはん

【材料】 4〜5人分

むき栗35個 米・4合(もち米を1/3程混ぜる)  
塩・小さじ1と1/3 酒・大さじ2  
みりん・小さじ1 だし昆布・5cm

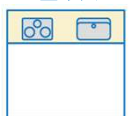
- ① 米をといでザルで水切りして炊飯器に入れる(30分) 時間浸す
  - ② 酒とみりんを入れてからいつも通りの水加減をして塩を入れて軽く混ぜ、栗と昆布を入れて炊く。
  - ③ 炊き上がったたらサクリかき混ぜて出来上がり。
- (All About 料理のABC参考)

## 家づくりのワンポイントアドバイス キッチンレイアウト

### キッチンの基礎知識

住まいの中で、キッチン毎日の食事を作るとても大切な場所です。設備や製品としての機能も大切ですが、生活動線や家族とのコミュニケーションを考えたレイアウトも重要です。今回はキッチンの基本のレイアウトをご紹介します。

#### ■I型キッチン



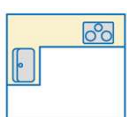
最もシンプルで一般的な形状です。種類や大きさも豊富なため、スペースに余裕がない場合等にもおすすめです。作業の動線が直線になるので、あまり長いと、効率が落ちる場合もあります。

#### ■II型キッチン



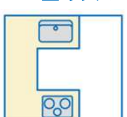
シンクとコンロを平行に配列する形状です。作業動線も短く出て、作業面積、収納面積も多くとれます。作業のことを考え2列の間の通路は余裕が必要です。

#### ■L型キッチン



I型の次に多い形状です。三角形のような動線になり、使いやすい形状です。収納スペースの十分な確保には工夫が必要です。

#### ■U型キッチン



調理面積が広く取れ、作業のしやすいレイアウトですが、設置するにはかなりのスペースが必要です。L型同様、コーナー部分をデッドスペースにしない様工夫が必要です。

#### ■アイランド型



名前の通り、シンクやコンロを壁から離し島(アイランド)のように配置する形状です。広々としたキッチンになり、家族での調理やホームパーティー等に向いています。(※コンロやシンク等の配置はイメージです)

## おすすめキッチン雑貨

### 片手ですり切れる計量スプーン



オーストラリア・ドリームファームの粉末計量が片手できる計量スプーン！簡単にすりきりが出来るのでとても便利。さらに、重ねて収納することができるので省スペースでのコンパクト収納が可能です。

必要なサイズのみ取り外して、個別に使うことができます。一本一本のスプーンに大きな文字で読みやすい分量表示が示されています。

▼ dreamfarm Levocons  
メジャースプーン 1,650円(税込)



■ 4本セット  
大さじ 15ml  
小さじ 5ml  
小さじ1/2 2.5ml  
小さじ1/4 1.25ml

## 暮らしのマナー ～魚をきれいに食べよう～

秋は秋刀魚をはじめ、焼き魚がおいしい季節ですね。魚を手で食べるのは、食事の中でもなかなかむずかしいもの。今回は、焼き魚の食べ方をご紹介します。



①まず、背びれや胸びれを取り、上側の頭に近い部分から身をほぐして、頭から尾に向かって食べていきましょう。

②上側を全て食べ終えたら、裏返さず、左手で魚の頭を押さえて、箸で中骨を外します。尾の方を浮かせ、頭に向けて持ち上げていくときれいに外れますよ。外した骨は血の上側に置きましょう。



③残った下側の身を、上側と同じように頭から尾に向かって食べていきます。

④食べ終わったら、残った頭や皮と中骨をまとめておきましょう。

コツは魚を3枚におろしたつもりで、上側・中骨・下側と考えて。

一番大切なポイントは、食べ終えた後がきれいなこと。皮を残したり、小骨があった場合も、食べ散らかさずに一箇所にまとめておきましょう。

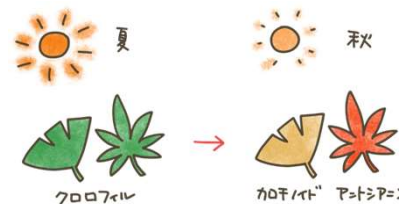


## 暮らしの中のいろ

### 紅葉の仕組み

空気が澄んで、空が美しい季節になりましたね。だんだん寒くなっていくこれからの時期は、くっきりとした青空に赤や黄色に色づいた木々の葉がよく映えます。今回は、少し難しくなりますが、紅葉の色の仕組みについてのお話です。

一般に、木々の葉には葉緑体という光合成をおこなう器官があり、この葉緑体の中には緑色のクロロフィルと黄色のカロチノイドという色素があります。



普通、木々の葉はこのクロロフィルによって緑色に見えています。光合成を行っている夏の間はクロロフィルはでん粉を作り、その養分を木の幹にどんどん送り込みますが、秋になり、気温が下がり日光も弱まってくると、光合成を行わな

### 紅葉の豆知識

一般的に「モミジ」と言えば右のイラストのような葉を思い浮かべますが、これは「イロハカエデ」というカエデ科の植物のこと。この「カエデ」は、葉っぱの形が「カエルの手」に似ていることから「カエルデ」→「カエデ」となったと言われています。



なり、葉と枝の間に離層という組織が作られ、養分が幹に運べなくなりクロロフィルは壊れていきます。すると、今までは見えていなかった黄色の色素のカロチノイドだけが残る、イチョウのような黄色い黄葉になります。一方、赤く色づく葉では、カロチノイドが残るところは同じですが、それに加えて、細胞中に残った糖分がアントシアニンという赤色の色素に変わり、赤が目立つためカエデのような赤い紅葉になります。

紅葉が美しく色付くには、昼と夜の気温差が大きいこと、よく日が当たっていること、適度な湿度があること等の条件が必要です。今年の紅葉はどうでしょうか。

しんちくさん

Vol.14  
次からは必ず

