

# 住まいのかわら版



<発行>

株式会社 ミスタービルド福島  
福島市西中央5丁目2-3  
TEL.024-533-1251

## ネバネバ食材で美味しく、健やかな日々を！

暑さや寒暖差などで体力が落ちる時期、  
栄養豊富なネバネバ食材を取り入れてみてはいかがでしょう？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「ネバネバ食材」です。

### 体に良いネバネバ食材 納豆はちよい足しで満喫

ネバネバ食材といえば、納豆やオクラなどがあります。ネバネバの成分には、ムチンやペクチンといった水溶性食物繊維が含まれます。どちらも疲労回復や整腸作用が期待でき、特にムチンは、胃腸の壁を保護する働きや、血糖値の上昇を抑える効果が。そんなネバネバ食材を手軽に取り入れるアイデアを紹介します。

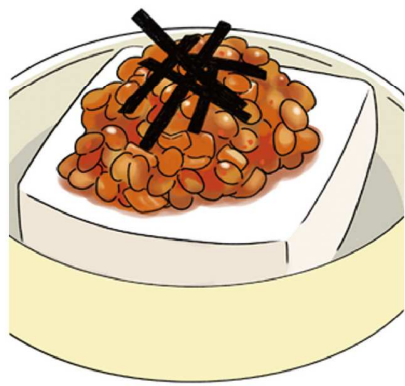
#### ●納豆にちよい足し

・キムチと納豆は相性抜群！キムチに含まれる乳酸菌と納豆に含まれる納豆菌の相乗効果で腸内環境を整える手助けしてくれます。

・キムチは、そのまま混ぜて食べても美味しいですが、細かく刻めば冷やしうどんや、しょうゆなど和風に味つけたパスタの仕上げに乗せれば、



食べごたえ抜群。また、卵で包んでオムレツにしても良いですね。



納豆&キムチはシンプルに冷ややっこに乗せても美味しい♪

・小口ネギは定番ですが、この組み合わせもおすすめ。ネギに含まれる硫化アリルと納豆に含まれるナットウキナーゼの相乗効果で、血液サラサラにひと役買うほか、硫化アリルは納豆に含まれるビタミンB1の吸収を高めてくれるので疲労回復にも効果的だそうです。

を持つので、納豆と合わせることで、免疫力アップが期待できます。

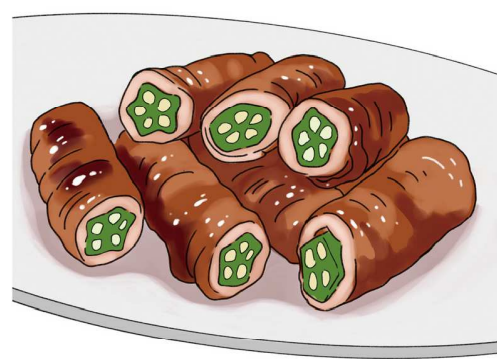
**アレンジしていろいろ楽しもう**

●オクラをアレンジしよう  
納豆と同じムチンやペクチンを含むオクラは、アレンジのアイデアをご紹介します。

オクラは使う前に、産毛を取りまじょう。オクラに塩をまぶし、まな板の上で転がすか、オクラ同士を合わせて軽くスリスリしたあとに水で流すと、取れやすいです。

・疲労回復に役立つビタミンB1を含む豚肉と一緒に炒めてみては？味付けは、しょうゆ&みりん、ポン酢のほか、味噌炒めも美味しいです。

・ごま和えもおすすめ！オクラは茹でてでも、生でもOK。細かい輪切りに



オクラを豚バラ肉で巻いて焼くのもおすすめです

し、砂糖としょうゆ、すりごまと和えれば完成。鰹節を加えて混ぜると、より味わい深くなります。

・細かくしたオクラに同じく細かく刻んだトマトやキュウリと合わせて、そうめんのトッピングにいかが？

・細かい輪切りにして、スープに入ればちよつととろみのある仕上がり。わかめやネギと一緒にに入れて、中華風でも和風でも相性抜群です。



モロヘイヤの天ぷらもサクッと旨い♪生のまま、水で溶いたてんぷら粉で揚げまじょう

#### ●モロヘイヤも使える

スーパードなどで見かけてもどうしたらいいか迷うモロヘイヤ。ムチンのほか、ビタミンA、Bやβカロテンなども含み栄養豊富。シユウ酸を多く含むので、茹でて使うことをおすすめします。茹でるとクセがなく食べやすいですよ。細かく刻んで卵焼きにしたリ、めんつゆと合わせ、仕上げに鰹節を乗せて、おひたしも美味しいですよ。

頭の体操

### 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてね！

答えは左をみてね！



# 手軽にアウトドア気分を満喫 おうちキャンプでリフレッシュ!

住まいの快適レポート

まだまだ自由に出かけられない今、自宅でキャンプ体験にチャレンジしてみませんか。家族で盛り上がり、心身共にリフレッシュ!

自粛生活で、おうちキャンプが注目を集めています。でもテントを張ったりBBQができるような広い庭もないし…とあきらめている方も少なくないのではないでしょうか？ちょっとした工夫でアウトドア気分やキャンプの醍醐味を味わえる手軽なアレンジ法をレクチャーいたします。

## おうち キャンプの 鉄則

### ■ 庭でのBBQは慎重に。

住宅密集地では煙や匂いが広がり、不快に思う方もいて、トラブルの要因。カセットガス式や遠赤外線など煙の出にくいグリルコンロタイプを。

### ■ 家の中での火器は要注意。

キャンプを盛り上げる照明のひとつ、ガソリンランタンは匂いも強い上、火事の危険性も。LEDランタンなどを代用してロマンチック空間を演出。またBBQはホットプレートを活用。

### ■ 少人数を厳守。

家の中だから大丈夫と、友人を招いての大宴会はぐっと我慢。隣家に響く騒音や時間帯にも配慮を。



## おうち キャンプの アレンジ方法

### ■ 子供の秘密基地、テントを張る

たとえ庭がなくても、室内にテントを張るだけで一気にキャンプ仕様に。簡単に設置できるワンタッチタイプなら楽チンです。子供は秘密基地のように大はしゃぎ間違いなし。

### ■ アウトドアグッズでコーディネート

キャンプ用のテーブルや椅子、照明などを配置してコーディネート。中でもおすすめは自立式のハンモック。室内でも戸外で過ごす感覚が味わえリフレッシュできます。

### ■ お手軽キャンプ飯を披露

ご飯はキャンプ用の食器を使用。ダッチオーブンやスキレット料理などが見栄えもよく最適です。キッチンで仕上げテーブルに運べばいいだけの手軽さもおうちキャンプならではのメリット。

## オススメ商品 スタイルシェード

これからの暑い夏にぴったり♪窓から差し込む日差し対策



日差しが差し込んでとにか暑い。すだれやよしずは傷む心配があるし、見た目もちょっと…。そんなお悩みも“外付け日よけ スタイルシェード”ですっきり解決。

### ポイント

①

### 夏の暑さをすっきり解消!

室内の温度上昇を抑え、室内熱中症の危険から守ります。また、エアコンの効率を高め、冷房費を軽減します。

### ポイント

②

### 窓辺を、すっきり美しく!

窓上のボックスからサッと引き下げただけで、しっかり日差しをカット。使わないときはすっきり収納できます。デザインのバリエーションも豊富なのでおしゃれな空間に変身♪



商品のお問合せは…



株式会社 ミスタービルド福島

福島市西中央5丁目2-3 TEL.024-533-1251