

発行日 2021年11月

# KINOKA めーる

伍代幸夢店

## シクラメンを上手に活用

お店に赤やピンクのシクラメンが並び始めました。鮮やかな赤やピンクは気持ちが和みますね。少しでも長く持たせて、きれいなお花を楽しみましょう。

### ■シクラメンの選び方

- 蕾をチェック  
シクラメンは、花はもちろんですが、次に咲くつぼみが重要なポイントになります。細長いきれいな蕾が揃っているか、蕾に勢いがあるかどうかを見ましょう。
- 葉をチェック  
葉の数だけ花が咲くので、緑の濃い葉で葉の数が多い株を選びましょう。

### ■水やりが重要

シクラメンは蕾の部分に水がかかると蕾が腐ってしまいます。水やりは鉢底皿にたっぷり水を入れて、底面から水を吸い上げるようにします。元気がなくなったら、バケツに水を入れて、鉢底をザブンとつけると元気になります。

### ■寒い場所が好き

シクラメンは暖房の効いた部屋が苦手です。日当たりがよく、暖房の入っていない玄関や窓辺などが最適です。最低温度5度～最高温度20度の間で管理すると、花が長持ちします。

### ■庭にはガーデンシクラメン

鉢植えのシクラメンより少し小さめのガーデンシクラメンは、寒さにも強く、霜にあたって枯れません。寄せ植えや、花壇に植えると庭が明るくなります。日なたか半日陰に植えて、水やりは表面の土が乾いたらやりましょう。あまりやりすぎると枯れてしまいます。華やかなシクラメンで、もうすぐ来るクリスマスを楽しみましょう。



11月 November

野鳥

エナカ

よく見られる地域

九州以北の林や公園で一年を通して見ることができます。



尾が長く、スズメよりも小さい体でジュリリ、ジュリリと鳴きます。コケで木の股などに丸い巣を作ります。

# 山いもとレンコンの ふわふわ焼き

## 材料(4人分)

・山いも 200g	・かつおぶし 少々
・レンコン 200g	・青ネギ 適量
・醤油 適量	・ごま油 少々

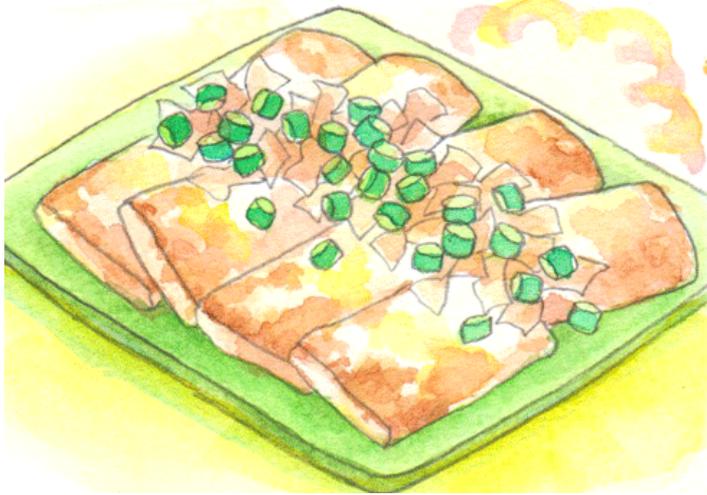


①レンコンは半量を粗みじん切りにし、残りはすりおろしてざるに入れ、水気をきる。青ネギはみじん切りにしておく。

②山いもはすりおろす。ボウルに山いもと①を入れ、混ぜておく。



③フライパンにごま油を入れて熱し、②を流して両面こんがり焼き目がつくぐらい焼く。焼いたら、皿に盛りつけて醤油を塗り、かつおぶしと青ネギをのせ、できあがり。



## ★山いも★

～ 選び方 ～

- ・皮が薄くてハリがあり、傷がすくないもの。
- ・重量感があり、表面の凸凹がすくないもの。
- ・ひげ根やひげ根の跡が多いものは、粘りが強いとされている。



# げんき辞典

## 朝食を食べよう

忙しい朝。起きてすぐは食欲もないし、朝食を食べるよりもギリギリまで寝たい。そんな風に思っていますか？ 実は朝食には大切な役割があるんです。

### ■朝食を食べるメリット

#### ・集中力・記憶力アップ

脳の活動エネルギーは「ブドウ糖」。ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。空腹の状態で起きた朝の脳はエネルギー欠乏状態。朝食を食べることで脳が活発化し、集中力や記憶力を高めてくれます。

#### ・肥満予防

朝食を食べることで体温が上昇し、エネルギーも消費されるので基礎代謝も上がります。逆に朝食を抜くと空腹の時間が長くなるため、体が栄養を溜め込もうとして太りやすい体に。

#### ・体内リズムを整える

人の体にはある程度決まった体内時計があり、



それに合わせて脈拍、血圧、体温、ホルモン分泌量などを調整しています。決まった時間に朝食を食べることで体が朝を感じとり、体内リズムを整えることができます。

### ■朝食に摂りたい栄養素

ごはんやパンなどでんぷん質を含む**炭水化物**。牛乳やヨーグルト、チーズ、卵など栄養素を体に運び体温を上げる**タンパク質**。野菜や果物に含まれ、脳がブドウ糖を消費するのに欠かせない**ビタミン・ミネラル類**。豚肉やハムなど代謝を促進する**ビタミンB群**。納豆や玄米など糖分や脂肪の吸収を穏やかにする**水溶性食物繊維**。これらをバランス良く摂るようにしましょう。

# ハッピー住まいる！～フットライト(足元照明)～



床から30cm程の低い位置に、明るすぎない優しい光を発して夜間の足元を照らす照明器具フットライト。効果的に配置することで安全快適な生活が送れますよ。

## ■フットライトの種類・選び方

安全面だけでなく、雰囲気アップさせるお洒落な照明として選ばれることもあるフットライトですが、明るい時間は目立たず、出っ張りのないすっきりとしたデザインのもので良いですね。

新築や大掛かりなリフォームの予定がある方におすすめしたいのは、好きな位置の壁に埋め込むタイプの目立たないフットライト。後から設置するタイプは電池(充電)式か、コンセントに差し込むタイプかのどちらかになりますが、この場合は電池切れの心配がないコンセントタイプがおすすめです。ただし希望の場所にコンセントがない場合は、電池切れに気をつけながら電池式を設置してください。

## ■場所ごとの効果的なフットライトの設置

廊下に設置する場合、たくさん設置すると明るすぎて不快になるため、安全を確保しながら最小限で設置するのがおすすめです。曲がり角がある場合は、曲がった廊下の先も照らせる場所に設置するのが効果的。階段の場合は、段差がよく見えるように一段上がった場所と上がりきった場所に、折れ階段ならコーナーにも設置するのが安全で効果的です。

寝室に設置する場合、常夜灯にするかベッドからすぐにスイッチに手が届くものが良いでしょう。設置場所は、眠る時に眩しさを感じずぐっすり眠れるよう、ベッドの足元の低い位置やベッドサイドの足元、ナイトテーブルの足元などがおすすめです。

## ◆ひとくちメモ◆

人感センサーがついているタイプは省エネで便利ですが、常時人が動く室内に設置すると点滅を繰り返し煩わしくなるため不向きです。トイレや階段、廊下に限定して設置してくださいね。

## 今月のインテリア

\*\*キャンドルでまったり\*\*

秋の夜長、たまにはキャンドルをつけてリラックスしてみませんか？キャンドルには心が落ち着く力があります。

### ◆ゆらゆら揺れる炎

ゆらゆら揺らめく炎は、人間の心拍数に似ており、自然界の中の「1/f (エフぶんの一) ゆらぎ」という法則で表現されます。不安定な炎の動きが心に落ち着きを与えてくれます。

### ◆フローティングキャンドル(水に浮くキャンドル)

少し深みのあるガラスのお皿に水を入れ、フローティングキャンドルを浮かせて火を灯しましょう。キャンドルがお水にゆらゆら、炎もゆらゆら揺れて、心からリラックスできます。緑の葉などを一緒に浮かべると素敵なインテリアに。



## 『冬を心地よく過ごす模様替え』

寒い冬がやってくる前に、あたたかく過ごすために模様替えなどいかがですか？

① 家具の配置を変えてみる。

冷気は窓から入ってくる事が多いので、冷気をカットしてくれるような家具の配置にしてみたり、窓に沿って置いているベッドを壁側に移動したりすると心地よく眠れるかも？

② 暖色系のインテリアを取り入れる。

赤やオレンジといった暖色系の色は体感温度をあげてくれ、青や緑といった寒色系の色は体感温度を下げます。そのため、冬は暖色系を中心に部屋を装飾するのが正解です。

③ 照明にも暖色系を！

照明も快適な室内を作るためのポイントです。

インテリアと同じように、オレンジや黄色の暖色系の照明を取り入れると体感温度をあげてくれます。

④ カーペットやラグを敷く。

冬は特に足元から冷え込み、足元が寒いと冷気が全身に伝わります。

それを避けるために毛足のあるラグ等をひくことで足元をあたたかくしてくれます♪

⑤ ウール素材やコットン素材を取り入れる。

どちらも保温性が高いので、リネンにも取り入れると見た目のあたたかさだけでなく、しっかりとあたたかさで包み込んでくれます。



これらを参考に、あたたかなお部屋でゆっくり冬を過ごしてみませんか？

人気風水師の李家幽竹さんによる 2022 年のラッキーカラーが発表されました。

「コーラルピンク」と



「アメシストパープル」・・・薄い紫色

だそうです。



ちなみに風水によると、2022 年は今後 9 年間の運気を左右する『始まりの年』とされているそうです。

来年に向けてお財布や身につけるものなどラッキーカラーを取り入れてみてはいかがでしょうか？

## 今月のラッキーパーソン

**1月生まれ**「社交的な人」周りの知恵を借りれば、納得のいく結果に繋がる見込み。嬉しいハプニングも。

**2月生まれ**「不思議な雰囲気の人」これまでとは違う習慣をつけてみて。満面の笑みや運動習慣が Good。

**3月生まれ**「耳の大きな人」人間関係に変化の兆し。あなたの貴重な時間を大切に。

**4月生まれ**「マイペースな友人」大事な用件はマメにチェックしたり、余裕を持たせた行動を。

**5月生まれ**「憧れの人」ミスや失敗は成功のもとです。大らかな気持ちで。

**6月生まれ**「滑舌の良い人」コンプレックスが実は魅力かも。お茶目な部分も隠さないで。

**7月生まれ**「カンの良い人」心で捉えれば世の中の見え方、感じ方が変わります。

**8月生まれ**「刺激的な人」周りに感謝すると、一層幸せになれます。

**9月生まれ**「姉のような人」真面目な所だけでなく気さくな一面もアピール。

**10月生まれ**「スポーツマン」頑張っている人から刺激を貰えるかも。『切磋琢磨』がキーワード。

**11月生まれ**「正直な友人」周囲に流されたり、噂話に惑わされないことが大事。

**12月生まれ**「艶のある人」『時間』が鍵。焦らずドンと構えましょう。



会社名 株式会社 伍代工務店  
住 所 鯖江市下野田町 25-7-2  
連絡先 0778-62-1258 (代)  
ホームページ <http://www.kinokanoie.co.jp>  
Facebook [www.facebook.com/godai.koumuten](http://www.facebook.com/godai.koumuten)



『木の香の家』は伍代のこだわり！

新築・リフォーム・増改築・古民家の再生など  
適材適所を考え 皆様にご提案しています。

※配信の停止を希望される方は、弊社までご連絡下さい。