

発行日 2024年 8月

# KINOKA めーる

伍代幸夢店

## リネンで楽しむ夏

毎日、暑い日が続いていますね。  
夏の太陽はキラキラ輝いて素敵ですが、汗で服が肌にはりついて不快に感じてしまう日も多いのではないのでしょうか。  
そんな夏にお勧めなのが「リネン」です。

リネンは、「麻」と呼ばれる繊維の中でも「亜麻」という植物を原料とした素材です。  
リネンというと、ホテルなどのシーツ類を想像する方もいらっしゃるかもしれませんが。

生地の色は、白か淡い黄色。  
薄地でさらりとしていて、使うほどに柔らかく、肌触りがよくなっていくのが特徴です。  
吸水性や速乾性に優れ、肌に触れた時にひんやりと感ずるので、夏物の衣類や寝具によく使われます。  
丈夫で洗濯に強く、汚れ落ちがよい上にすぐに乾くことも、夏向けの素材といわれる理由の一つかもしれません。  
夏こそリネン、お洒落に楽しみたいですね。  
手軽なものでは、日焼け対策として夏も活躍するリネンのストールはいかがですか。  
汗ばむ夏の首元を、さらりと気持ちよく包んでくれます。

リネンのシャツは見た目もさわやか。  
汗を吸ってくれる上に、表面温度を下げてくれるので、暑い日でも涼しく過ごせそうです。  
メンズライクなものからナチュラルなものまで、豊富なデザインも楽しめます。

また、リネンのジャケットもお勧めのアイテム。  
袖や背中にてきるシワも、リネンならではですね。

リネンの歴史は古く、「人類最古の繊維」ともいわれています。

今からおよそ1万年前には、ティグリス・ユーフラテス川付近に亜麻が生えていたことが確認されています。  
また古代エジプトでは、神事から一般の衣服まで広くリネンが使われていました。

その後ギリシャ、ローマを経てヨーロッパに広まったリネンは、生活に浸透し花嫁道具の必需品となるほど、人々の暮らしに欠かせないものになりました。  
丈夫で長持ちするリネンは、母から娘へ、娘から孫へと、大切に受け継がれていったのでしょう。  
素敵な習慣ですよ。

長持ちするからこそ、お手入れにも気を配りたいものです。  
洗濯機で洗う場合、ネットに入れ、洗剤は漂白剤や蛍光増白剤の入っていないものを使いましょう。  
脱水時間は短めに、脱水後はよく伸ばしてから、直射日光が当たらない場所に干しましょう。

シワになりやすいリネンですが、脱水時間や干し方の工夫で、シワはある程度伸びます。  
もしアイロンをかける場合は、生乾きの状態か、乾いた場合は霧吹きで十分に湿らせてから、かけるようにしましょう。  
洗濯を重ねるごとに、ますます柔らかく、肌に馴染んでいきますよ。

夏のお洒落にリネン、見た目も涼しい上に着心地もよい、まさに夏にぴったりの素材です。  
お気に入りのリネンのアイテムで、今年の夏を楽しみながら快適に過ごせますように。



# 我が家のCook Time...

## 8月 ガスパチョ ~ 飲むサラダ ~ (スペインの郷土料理)

### 材料(4人分)

・完熟トマト 400g	・バゲット 20g
・赤パプリカ ½個	・オリーブ油 大さじ4
・きゅうり ½本	・白ワインビネガー 小さじ2
・玉ねぎ ½個	・塩 小さじ½
・にんにく 1片	・クミンパウダー 2ふり



①バゲットは小さくちぎり、5~10分程水(分量外)に浸しておく。

②トマト、赤パプリカ、きゅうり、玉ねぎはざく切りにする。ここで飾り用の野菜を5mm角に切って取っておく。  
にんにくは粗みじんに刻む。

③ミキサーに②→※→軽く水を加えた①の順番に入れ、攪拌する。中身をボウルにあけ、ラップをして冷蔵庫で2時間以上冷やす。

④③を器に等分に注ぎ、②で取っておいた飾り用の野菜を散らせば、できあがり。



# ビューティーサロン ~ 最強の美肌ホルモン「マイオカイン」 ~

脳も身体も若返る効果があるホルモン「マイオカイン」。少し気になりませんか？ しっかり分泌を促して若々しく過ごせる方法をご紹介します！

### マイオカインとは？

動いている筋肉(骨格筋)から分泌されるホルモンやペプチドの総称です。現在数十種類以上発見されており、特に下半身の筋肉からの分泌量が多いといわれています。

代謝の促進による体脂肪分解のほかに、「認知症予防」「免疫機能改善」「動脈硬化予防」などの老化予防や健康効果だけでなく、美肌にも作用が期待されています。

### マイオカインの効果

#### ・シミを抑制

メラニン色素の生成を抑えるだけでなく、今あるシミにも効果が期待されています。

#### ・コラーゲンを生成

お肌のハリを保ち小じわをカバーする効果や、肌荒れの改善に役立ちます。

### マイオカインを増やすには

#### ●運動

ウォーキングなどの有酸素運動を行うよりも、スクワットや踏み出しランジなどの軽い筋トレから始めるのがおすすめです。慣れてきたらダンベルなどを使って、軽い負荷をかけた筋トレを習慣化するとよいでしょう。

・**スクワット**…腰を落とした時に、膝がつま先より前に出ないように気を付けましょう。

・**踏み出しランジ**…反り腰や猫背にならないよう、骨盤を安定させバランスを保ち、足先は外を向かないようまっすぐを意識します。

#### ●食事

筋肉量を増やすためにも運動後には積極的に、卵や大豆食品、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどのたんぱく質を摂りましょう。

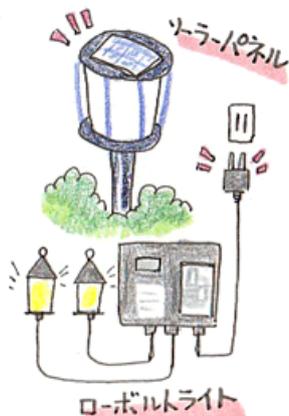


# すてきな Garden Life ~ ガーデンライトの選び方 ~

夕方からのバーベキューなど庭で過ごす時間が増える夏。お庭の演出や防犯ライトとして、ガーデンライトがあると便利です。ワンランク上のお庭におすすめのガーデンライトを紹介します。

## ■ガーデンライトの選び方

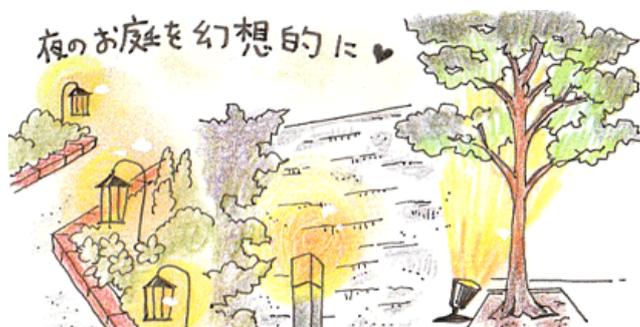
動力源は必ず確認しましょう。今の主流はランニングコストが不要なソーラーパネル式です。しかし、天候に左右されず使いたい時は、電源を使うタイプがおすすめです。なかでもローボルトライトだと、低電圧なので感電の恐れもなく、電気工事士の資格もいらず、誰でも設置できますよ。



## ■演出方法を考える

ガーデンライトでどこをどう照らすのか、演出方法を考えることも大切です。

落葉広葉樹がある庭なら、木の根元から上方向へ照らせば葉が映えて、庭全体が明るくなります。凹凸のある壁面があれば、壁面下の植栽から壁に当たるように照らすと、光の陰影が楽しめます。庭に小道がある家やアプローチに段差がある場合は、差し込み式のフットライトで、おしゃれさと安全性の両方をアップできます。



## ■機能性も要チェック

ほとんどの商品に防水・防滴機能が施されていますが、その他の機能は商品によってさまざまです。防塵性能や光に反応する光センサー、動きに反応する人感センサーなど、あると便利な機能を考えて購入するのがおすすめです。

# あくあくKids ~夏休みは親子で料理~

子供にとっては楽しい夏休みも、親にとっては、毎日の子供のお昼ご飯に少し憂鬱になりますよね。せっかくの夏休み、親子で料理して、面倒な時間を楽しい時間に変えてみませんか。

## ■親子で料理をするメリットとは

一緒に料理することで、子供に料理のやり方を身につけさせるだけでなく、子供の論理的に考える力やコミュニケーション能力を育むことができます。年長や低学年の子供と一緒に料理をするには準備や見守りが必要ですが、子供にとっては身近でできる体験学習にもなります。自分が作ったものを食べることによって、日々の食事への感謝や、夏休みが終わっても自分でご飯を作りたいという意欲や創造力にもつながります。



## ■おすすめの料理は？

学校や園でも作ることの多いカレーは、野菜を洗う、切る、炒める、煮るといったいろいろな工程を体験でき、食べても大満足です。好きな野菜を入れたりアレンジも楽しいですね。

手作り足踏みうどんもおすすめです。ジッパー付きビニール袋に粉と塩と水を入れて混ぜ、足で踏み踏みし、1時間ほど寝かせてから、伸ばして切って茹でれば、手打ちうどんの完成です！切ったり茹でたりが不安な小さいお子さんでも、踏み踏みしたり伸ばしたりするだけでも達成感があります。

その他にも、手作りピザなら生地から作っても楽しいですし、手作り餃子や春巻きなど、面倒な作業を一緒にやることで、意外と真剣に取り組むお子さんの様子を見られるかもしれませんよ。ぜひ親子で挑戦してみてくださいね。

## 「熱中症予防にカラフル夏野菜を！」

夏は汗をかくことが多く、カリウムなどのミネラルが失われてしまいます。

そんなときにおすすめなのが「夏野菜」です。

夏野菜は水分やカリウムを多く含んでおり、摂取することで水分を補いつつ、体を冷やしてくれる働きがあります。

また、夏場の紫外線から身を守るためのβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどを豊富に含んでいます！

### 【おすすめのカラフル夏野菜】

#### ・トマト

抗酸化作用の強いリコピンやβ-カロテン、ビタミンC、カリウムなどが豊富に含まれています。油と一緒に摂ると効果UP!

#### ・きゅうり

体を冷やす効果があります。また、カリウムが豊富に含まれていて、むくみ解消や高血圧予防にも！

#### ・なす

ポリフェノールが含まれているので、生活習慣病予防に効果的です。皮ごと食べるのがおすすめです♪

#### ・おくら

ビタミンCやビタミンB1・B2 β-カロテン、カルシウム、マグネシウムが豊富。血糖値やコレステロール値を抑える効果も！

#### ・ピーマン

美肌効果が期待できるビタミンCやβ-カロテン、カリウムが豊富に含まれています。血液をサラサラにする効果があります！

#### ・とうもろこし

ビタミンB1 やビタミンB2、カリウムが豊富に含まれています。疲労回復効果のあるアミノ酸も含まれています。

#### ・枝豆

たんぱく室や糖質、ビタミン、カルシウム、ビタミンCが豊富。アルコールの分解を助ける働きもあるので、おつまみにぴったり！

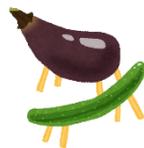
#### ・ズッキーニ

むくみ解消に効果的なカリウムが豊富です。その他にもビタミンCやβ-カロテンも含まれています。生で食べるのがおすすめ！

美味しく食べて、夏を元気に過ごしましょう！

お盆の時期になると、なすやきゅうりにつまようじや割りばしなどで足を付けた飾り（精霊馬といいます）をみることもあるかと思いますが、意味をご存じですか？きゅうりは足の速い馬を表し、「ご先祖様ができるだけ早く帰ってこれるように」なすは足の遅い牛を表し、「ご先祖様が戻るときには少しでも長くいてほしい」という意味があるそうです。

お子さんでも作れるので一緒に作ってみたいはいかがですか？



## 今月のラッキーグッズ

- 1月 生まれ** 「絵画」気になっていた場所に出掛けたり、挑戦してみましよう。
- 2月 生まれ** 「ヘアアイロン」雰囲気や身だしなみを評価されそう。清潔感のある服装を意識して印象UP。
- 3月 生まれ** 「フレッシュジュース」人によって様々な見解があります。客観的な視点で物事をみて判断して。
- 4月 生まれ** 「天然石プレスレット」将来のためにと我慢するより、今を輝かせるためお金を使ってみては？
- 5月 生まれ** 「ハーブ」健康のためにも、海藻や野菜、果物など自然エネルギー溢れるものを摂取して。
- 6月 生まれ** 「ぬいぐるみ」プライベートを充実させるとHappy度もUP。
- 7月 生まれ** 「健康サンダル」転換運。心機一転することが運氣UPの秘訣。
- 8月 生まれ** 「和菓子」お礼におごってもらったり、うれしいプレゼントをもらうなど笑みが絶えない時。
- 9月 生まれ** 「アルバム」太陽が心も身体も健全にしてくれます。朝陽を浴びたり、木漏れ日を浴びて吉。
- 10月 生まれ** 「白湯」空調や冷たい飲食物などで、身体が冷え過ぎることも…。体調管理に気を付けて。
- 11月 生まれ** 「旅行カバン」他人の目は気にせず、自分らしいライフスタイルを貫いて吉。
- 12月 生まれ** 「藍染シャツ」シンプルな生活に目を向けると、意識も価値観も変化します。



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。