

# バナナがブームに!?

昔は憧れの高級な果物、今では手軽な果物として親しまれているバナナですが、バナナジュース

専門店が登場するなど、ちょっと注目されています。そこで、バナナの魅力をご紹介します。



皮の色で栄養素が変わるとは、バナナって奥深い!

## バナナの皮の色で栄養も変わる

バナナの皮の色で中身の栄養が変化するそうです。まだ青さが残る皮の色のときは、レジスタントスターチというでんぷん質が豊富で食物繊維と似たような働きをするので、腸の調子を整えてくれるそうです。黄色い皮の色だと、右に記したようなビタミン・ミネラルが豊富に。疲労回復にもおすすめです。黒い斑点・シュガースポットが増え、シュガースポットには、リン脂質という成分が含まれているので、免疫力を高めるほか、胃を守ってくれる効果が期待できます。



バナナを皮ごと縦半分に分け、電子レンジで40秒~1分ほどチンするだけ! お好みでバナナシナモンをかけるのもおすすめです!

## 快適Life

季節の変わり目や新しい環境などで気分も不安定になりがち。アロマの香りで、ゆったり過ごしてみませんか?

### ■ リラックスできる香りは?

代表的なのはラベンダー。イライラする気持ちを落ち着かせたり、不眠の改善の手助けもしてくれるそうです。ほかに、スイートオレンジは、気分を明るくさせてくれるそう。気分を上げて、家事や仕事を頑張りたいときに良いですよ。サンダルウッドは、お香にもよく使われている香りで、緊張をほぐしたいときや気持ちを落ち着かせたいときにおすすめです。

### ■ マグカップや洗面器で手軽に

マグカップや洗面器にお湯を張り、お好みのアロマオイルを1~3滴たらして、その湯気を鼻からゆっくり吸うのも良いですよ。

### ■ ティッシュにふくませる

ティッシュを適当な大きさに折り、アロマオイルを2、3滴ふくませるだけでもOK。外出するときなど、小さな密閉袋に入れ「ちょっと疲れたな」というときに取り出してかぐと、リフレッシュできます。

### ■ アロマディフューザーで楽しむ

蒸気とともに香りを広げてくれるアロマディフューザーだと、手軽にアロマの香りが楽しめます。

【中級者用】  
間違い探しの答え : D A⇒菖蒲の花の花びらの数 B⇒子供のこのぼりの顔の部分 C⇒兜のかざりの長さ D⇒ネズミ、栴餅の葉  
間違い探し答え : ①女の子の服 ②男の子の上着 ③切り株の数 ④ブランコ ⑤女の子の靴



LIXILリフォームショップ 株式会社永倉建設 住宅事業部  
〒885-0112 都城市乙房町1673-3  
TEL 0120-59-3339 FAX 0986-37-2709

# どじょう通信

4月26日の「春の感謝祭」がコロナの影響により延期されました。次回開催は未定ですが、今は、コロナに負けない心と健康を保つことが重要だと考えまして、私が取り組んでいるポイントを皆様にご紹介したいと思います。

## 心身を保つ『あかさたなはまやらわ』

- あ** 歩く... 天気の良い日は人混みを避けて近所を散歩しよう!
- か** かがむ... 足の筋力を衰えさせないためにスクワットや椅子への立ち座りをやってみよう!
- さ** 支える... 転倒に注意しながら、いろいろなポーズで静止してバランス感覚を鍛えよう!
- た** 立つ... 座りっぱなしにならないよう、立って家事などをしよう!!
- な** 何でも食べる... バランスの良い食事を摂って免疫力を上げよう!
- は** (息を) 吐く... 鼻から吸い、口から長く吐く腹式呼吸でリラックスしよう!
- ま** 丸める・回す... 筋肉を伸ばすストレッチ、関節を回して体をほぐそう!
- や** 休む... 疲れている時、体調の悪い時は無理をしない!
- ら** ラジオ体操... まんべんなく体を動かすには最適な体操をしよう!!
- わ** 笑う... 1日1回が笑顔になれることを探してみよう!! 大声で笑うといいですよ!

今回は、『浅井万十店』さんのご紹介です!!!  
昭和25年創業以来、都城を愛され続けていらっしゃいます。「地の食材を使用したお菓子を通して季節を感じていただきたい」と、お菓子ひとつひとつに心を包み手作りされています。人気の和菓子では「花つまみ」です。白あんの中に豆が入っていて食感がいいです。洋菓子での人気は、「和かろん」と名付けられているマカロンです。通年ものは6種類。他にも季節の和かろんがあり、1年を通して楽しめます! いろんな菓子がある中で、バースデーケーキが最高なんです!! イラストの書き入れも無料!! (なかなか出来ませんよね!)  
※誕生日の前日までに注文して下さいね!!

和かろん 通年の6種類

みやこんじょ茶 しそ梅 珈琲ふるまあげ  
木いちご 和風しょこら 塩きやらめる

浅井万十店  
営業時間 9:00~19:00  
住所 都城市下川東1丁目6-5-2 下川東1  
定休日 不定休  
電話番号 0986-22-2479

# かんたんレシピ

## 春野菜とひき肉の台湾風豆乳スープ



野菜と一緒に酢でホロホロになった豆乳とひき肉の食感が楽しめる、ヘルシーながら満足感のあるメニューです♪



### 材料 (2人分)

アスパラ・・・4本    カブ・・・1/2個    たけのこ水煮・・・40g    干しエビ・・・大さじ1  
 鶏ひき肉・・・150g    ザーサイ・・・30g    豆乳・・・400ml    酢・・・大さじ2  
 鶏がらスープの素・・・小さじ1    小ネギ・・・小さじ1    食べるラー油・・・小さじ2

- ① アスパラは穂を3センチほどに、茎は1センチに切り、カブは皮をむき、たけのこ水煮とともに食べやすい大きさに切る。
- ② ①と少量の水を鍋に入れ、しっかり蓋をして1分半～2分蒸し焼きにする。
- ③ 鍋にひき肉、ザーサイ、豆乳、鶏がらスープの素を入れ、点火する。
- ④ ひき肉に火が通ったら酢を加え、混ぜ合わせて豆乳を分離させる。

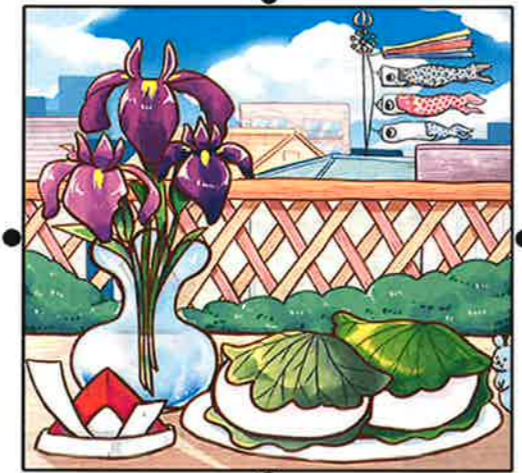
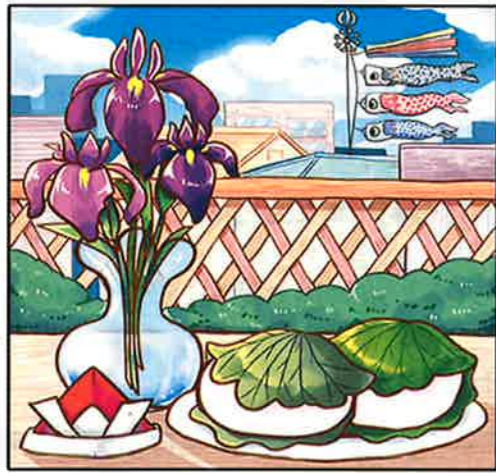
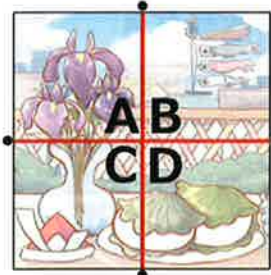


※豆乳はあえて分離させていますが、とろみのあるスープにしたい場合は、盛り付け後に酢を加えて混ぜて下さい

### 間違い探し

左右のイラストで間違いは 5か所あります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで答えて下さい。 ※答えは巻末のページにあります。

【中級者用】



### 間違い探し

左右で間違いは 5か所あります。 ※答えは巻末のページにあります



# きいっちゃんの耳より情報室

このコーナーでは、きいっちゃんの釣果情報やコラム、なるほど情報を伝えます!



## ユーチューブ『わっさむチャンネル』の紹介

### ♡ ファンクラブを結成 ♡

磯釣り・船釣り・筏釣り・川釣り・堤防釣り・かせばり・丘(?ウソウソ)……

僕は子供の頃から今日までお魚さえいれば何処へでも行き、何でも釣ってきました。15年程前に一向に上達しないゴルフを止めてからは、釣りもたいぶ上手くなったかと思うのですが……上には上がいるものである。ユーチューブの中で一番見ているのが『わっさん』という女の子(多分20代で独身可愛い)が雨にも負けず真冬の寒さにも負けず、一人で海や川に行き実況中継しながら釣りまくっているのです。顔はNGですが容姿や声からして



僕好みの女の子でとても癒されます。



イカやチヌ・ブリはもちろんの事、普段は持って帰らない危険なウツボや毒針のある魚、ベラまでも持って帰って上手に捌いて食べるのです。堤防から8キロの大物カン鯛をヒットさせ、一人でタモ入れまでこなす腕前には感動しました。投稿動画は150本、チャンネル登録者は32,000人を数え、動画再生回数は延べ530万回。人気沸騰中の動画です。冬のボーナスで欲しかった竿を買ったという部分もあるので、他に仕事もしているみたい。昼夜を問わず頑張っているこの子の事を応援したくなったので、この度『わっさんファンクラブ』を結成しました。今の所会員はまだ一人ですが…。わっさん、是非僕を弟子入りさせてください!!

