



今月号は、

梅雨がテーマ!!

内容もパワーアップしてお届けしていきます☆

緊急報告!! つばめファミリーの謎にせまる!

富士ツバメのマスコットキャラクターとして活躍するつばめくん!!そしてBuono(ボーノ)から誕生したレガロくん。実はこの2羽は兄弟なんです☆

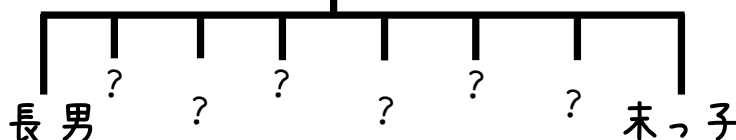


富士ツバメの
マスコットキャラクター

つばめくん

「関連図」

父 母



もしかしたら、
ツバメくんたちの兄弟が
登場するかも!?

こんなにいっぱいいる
なんて知らなかった!

レガロくん
Buono(ボーノ)から
誕生!!



大地真央風

To be continued ...

《お肌のトラブル対策》

梅雨といえは、うっとうしいと思いがち。

ところが・・・

梅雨の初めは、静かに雨の降る日が多く、朝夕と、日中の温度も比較的差がなく過ごしやすい時季とも言われています。過ごしにくいと言われるのは、梅雨半ばからで、気温が急激に高くなったり、台風などの影響で雨が強くなったりと天候が不安定でジメジメすっきりしない日が続くからです。

この時季のお肌は、湿気と蒸し暑さで汗をかき皮脂でべたつきテカリがでるだけでなく、汚れも溜まりやすく、肌荒れ・吹き出物などの肌のトラブルが起りやすくなります!

しかも、お肌の内部では乾燥もおこっているんですよ。

大切なのは、夜のスキンケア!!

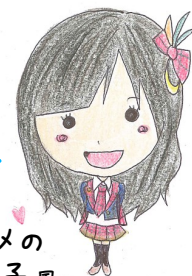
昼間の汚れをしっかりクレンジングし、

化粧水などで水分をたっぷり補給することが1番です!!

憂うつな季節ですが、

しっかりお手入れをして美しいお肌を守りましょう

富士ツバメの
前田敦子風



《住まいのカビ対策》

「カビとダニは水と大の仲良し!」

	湿 度	温 度
カビ	65%以上	20～25℃
ダニ	70%以上	20～25℃



ジメジメ、ジトジト…。
梅雨の時季はお部屋に湿気がこもりがち。梅雨は、ダニやカビにとっては非常に過ごしやすい時期なんです…

湿度の高いこの時季、発生しやすいカビの胞子は、夏に大活躍のエアコン内部に溜まった汚れとともに、空気中に撒き散らされ、アレルギーやアトピー等の病気の原因にもなっています。

そこで、安心して気持ちよく毎日の生活を送るために、手軽で簡単にできる防カビ対策をまとめてみました。

さわやかな気分で、梅雨の時季を乗り切りましょう♪



「お手入れポイント」

浴槽	・ 入浴が終わったら水をかけ翌朝まで換気扇を回しておくのが最適です!
キッチン	・ 生ゴミはこまめに処理をして新聞紙など吸湿性の高いものに包んで捨てるのも良い方法です。
寝室	・ 朝起きたら、窓をあけて換気しましょう。 ・ 布団は晴れた日に干して乾燥させます。ベッドの場合は、ベッドの下には物を置かないように心がけましょう。
押入れ タンス	・ 物をあまりつめこまず、風通しをよくしましょう。 スノコをひくのもオススメ!! ・ 時々、扉を開けて扇風機で風を送るのも効果的!
衣類	・ こまめに洗濯して清潔にしておく事が大切です。 ・ なるべく洗ったら早めに干しましょう!



里田まい風

ちょっとした心がけで、カビの発生を防ぐことができ、快適に過ごすことができます。

水気を残さない事が
キーポイント!!



檀蜜風

《食生活》



湿度が高く、日々変わる気温の変化で、体調を崩しやすいこの時期は(五月病など)免疫力を上げ、ストレスの起こらない身体づくりをすることが大切です。
 重要なのは、バランスの取れた食事と、食材の食べ合わせです。

組み合わせ
一例

カルシウム + ビタミンD + マグネシウム = 抗ストレス & 免疫力UP

栄養素	効果	食材
カルシウム	・イライラした気持ちを抑える ・免疫力UP	・小魚、牛乳、ヨーグルト(乳製品) 桜えび 
ビタミンD	・より、カルシウムの吸収を高くする!!	・鮭、きのこ類、しらす干し、いわし いくら 
マグネシウム		・ひじき、ごま、桜えび 大豆製品、ナッツ えんどう豆 

バランスの取れた食事は、五月病だけでなく病気に負けない強い身体を作ります☆
 うっとおいしい梅雨を乗り切って、元気で楽しい毎日を過ごしましょう!!

＜おすすめメニュー＞
 新キャベツと桜えびの
 クリームパスタ

キャベツのビタミンCと桜えびのカルシウムで免疫力UP! 彩りも良く、とってもおいしいです!



堀 ちえみ風

🌸 今月号のゲストなでしこは

富士宮支店のムードメーカー 里田まい 風 上原 成美

得意料理は富士宮焼きそば!
 今月号の鮭と旬野菜のチーズ焼きは、男性やお子さんにも大人気のレシピです。
 ボーノのレシピで意中の彼のハートをゲット♥
 鮭はお肌にもとってもよくておすすめですよ!!
 6/21に富士宮支店で展示会をやるので皆さんぜひ富士宮へ来て下さいね★



鮭と旬野菜のチーズ焼き ～肌を守る紫外線対策レシピ～

《食材(4人分)》

生鮭	4切	A	マヨネーズ	大さじ4
塩	少々		牛乳	大さじ2
胡椒	少々		とろけるチーズ	適量
新じゃがいも	3～4個		オリーブオイル	大さじ2
新たまねぎ	1/2個			
スナップエンドウ	8本			
トマト	2個			
ゆで卵	2個			

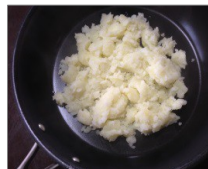


栄養☆Point

鮭に含まれている美肌成分”アスタキサンチン”は強い抗酸化効果を持ち、紫外線による酸化から紫外線による酸化からお肌やコラーゲンを守り、肌の水分と皮脂のコントロールをして美肌を保ちます。トマトの持つリコピンや旬野菜のビタミンCと合わせることで、さらに美肌効果を発揮します。

《作り方》

- ① 鮭は1切れを半分に切り、塩・コショウで下味をつけてフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ軽くソテーしておく。
- ② 新じゃがいもは皮をむいて4等分にし、竹串がスッと通るくらいまで下茹でし、茹で上がった後鍋の湯をきり軽く塩をふり乾煎りしながら水分をとばしておく。
- ③ 新玉ねぎは縦半分に切り、繊維に垂直に5mmくらいにトマトは5mmくらいの厚さにスライスする。
- ④ 卵は固めにゆでて粗めのみじん切りにしマヨネーズと牛乳(A)と合わせソースにしておく。
- ⑤ フライパンに薄くオリーブオイルをぬり、②のじゃがいもを軽くつぶしながら敷き詰め、その上に鮭、玉ねぎ、トマトを彩り良く並べ、軽く塩コショウをふりマヨネーズソース④をかけ最後にチーズを散らす。
- ⑥ 具材を敷き詰めた⑤のフライパンを中火で3～4分加熱し、全体に熱が伝わってきたら筋をとったスナップエンドウをのせふたをして5分中火にかけチーズが溶けたら出来上がり。
- ⑦ 皿に盛り付けお好みでパセリや黒こしょうをふってもOK!



調理☆Point

- スナップエンドウは後入れでしゃきしゃき感を楽しんで。
- フライパン一つでとっても簡単! パーティなどではフライパンをキャセロール代わりに食卓で取り分けてもオシャレ!
- 鮭とビタミンCを含む旬の野菜を上手に取り入れ、身体の内側からきれいに・・・。

美肌・・・
さっそく作ってみなきゃ!



スザンヌ風