

100mm

C'

100mm

B'

+ カラダすっきり!
イキイキ!

健康サプリ

+ 食欲の秋ですね～今回はヘルシー食材の
代表とも言える「きのこ類」です!

マスコミでも何度も取り上げられたキノコのダイエットフード『えのき氷』（『氷えのき』と言う事もあります）をご存知ですか？

えのきを同量の水と一緒にミキサーで粉砕しペースト状にし、1時間じっくり煮込み、製氷皿で凍らせたものです。

そんな「きのこ」ですが、『いくら食べても0カロリー』とっていませんか？実は0ではありません。ちゃんとカロリーがあります。もちろん他の食材に比べるとローカロリーで、不溶性食物繊維や多種類のミネラル類を含んでいるので、とてもヘルシーな食材です。

さて突然ですが、ここで『きのこカロリーの低さBEST3!』を発表します!

1位 マッシュルーム 11kcal

2位 やなぎまつたけ 13kcal

3位 ほんしめじ 14kcal

※可食部 100gあたり

※五訂食品成分表に載っているきのこのみのランキング結果。

そんなきのこは栄養面だけでなく、料理に旨味加わるので、常備しておく便利な食材。

スーパーの特売日にたくさん買って、新鮮なうちに使いやすい大きさに切ってジッパー付きの保存袋で冷凍しておけば、お味噌汁や野菜炒めに使いたい分だけ利用できるのも、とても便利! いろんな種類のきのこを、組み合わせで冷凍しても良いかもしれませんね。

編集長
登田

今月のイチオシ!

編集長の登田が「コレは!」と思った優れたものの商品をご紹介します

今回は…【グラスウールとスタイロフォーム】

朝晩はめっきり寒くなってきましたね～。この時期、家づくりを考えている方々にとっては断熱への関心が高まってくる頃ではないかと思えます。そこで今回は床下や壁の中の断熱材をご紹介します。

グラスウールはガラスを原料とし、スタイロフォームは、押出発泡ポリスチレンフォームの断熱材・保温材です。それぞれ機能面、経済面、環境面、施工性などにおいて、さまざまなメリットがあります。



ところで、断熱というと壁の方に目がいきがちですが、実は床も直接体感温度にかかわる大事な場所! 床は、歩いたり寝転んだりして直接身体が触れます

し、椅子やソファに座っている時にも必ず床に足を下ろして生活しています。寒い冬に床から「しんと寒さが…」なんて経験ありませんか？

壁と床の断熱で、どちらが大事という事はないのですが断熱材の特性や使う場所を見極め、しっかりとした施工で、これからも、快適な家づくりをお手伝いしたいと考えております。

もし気になりましたら「グラスウールとスタイロフォームの話、聞かせて?」とご連絡下さいませ。

オヒサマ サンサン
FreeDial 012-013-3030

97mm (内側に折り込む面)

A'



ハロウィンのデコレーションに大活躍する、ジャックランタンは、意外といろいろな作り方があり、作り方によって見た目もずいぶん違うものが出来上がります。

今回は、簡単なテーブルかぼちゃランタン♪

1 小さなカボチャの真ん中を、キャンドルサイズに削り取る。



2 中にキャンドルを入れて完成!!



よく目にする顔を作るのも楽しそうですね

