

あなたの街のでんきやさん 毎月20日発行

テライ通信

2014年
6月号
 さわやか♥ライフ
テライ 本店
 TERAIDENKI
 大津市松本2丁目11-17 ☎ 522-2532
 FAX 524-3934

 当店のホームページ、ブログをぜひご覧下さい。
 スタッフ皆でせっせと更新中！

大津 テライで、検索

<http://www.alldenka.jp/teraidenki/>

ゴールデンウィーク中、車を走らせていると田植えをされているのを見ることがあり、僕も小学生の頃は手伝っていたなと、ふと思い出しました。ところで皆様、水の浸っている田んぼに足を入れたら抜けなくなったという経験はございませんか？僕の地元ではそうなったことを「にっこむ」と表現します。ただほんの少し地元から離れると、全く通じません。僕個人的には大好きな言葉なのですが、大津の皆様は「にっこむ」をご存知でしょうか？



山脇 康宏

私のイチオシ！商品

皆さんは「ふとん乾燥機」を使ってらっしゃいますか？今のふとん乾燥機は、乾かせるのは布団だけじゃないんですよ！衣類（約2人分）や靴や下着などの小物も乾かせちゃうんです。これから梅雨に入って雨が続き日や花粉が多い日や少しまだ洗濯物が湿っている時など大活躍してくれますよ！夏場はあまり使わないという方も夏モードが付いているのでどんどん使って下さい。この夏モードは乾燥終了後、送風をして布団の熱気を取ってくれるから布団がふっくらなのにサラサラで快適に眠れますよ。寺居 かおり



今月の新製品情報

音楽番組や映画をいい音で楽しみたいけど、ホームシアターまではいかない・・・そんな方に朗報です！お手頃価格で気軽に楽しめるテレビが新発売されました！大きさは50の型と32型の2タイプ。前にスピーカーが付いているのでクリアで迫力のある音が楽しめます！例えば、映画のBGMなら重厚感のある音に、ニュースのアナウンサーの声やドラマのセリフはクリアで聞き取りやすくなります。50型をお店で展示していますので、ぜひ体感しにいらしてくださいね♪



横江 晴奈

発掘！さんな商品あったんだ

健康に良い食べものとして定評のある「ゴマ」その効果は数知れず・・・体によいとわかっていれば毎日でも食したい。しかしそのままガリガリ食べるものでもなし。「ゴマ」はすりつぶすことで香りがたつだけでなく、その消化吸収がよくなり、栄養面でもおすすめ。ほうれん草のゴマ和えだけではもったいない。料理に合わせてすり加減を調節したいところ。そうすると面倒くさいと考えるあなた！そんなあなたに強い味方パナソニック「乾電池式ごますり器BH-925P」！ボタンを押すだけでゴマがすれ、それもすり加減を無段階で調節可能。ぜひともおそばに置いてやって下さい。



寺居 康之

ミキサーで



栄養満点！

スムージーを作ろう！



チンゲン菜+にんじんスムージー
小松菜+パセリスムージー



◎材料



【チンゲン菜+にんじんスムージー】

チンゲン菜・・・200g
にんじん・・・1/2本
りんご・・・1/2個
レモン・・・1/4個 水・・・150cc～200cc

【小松菜+パセリスムージー】

小松菜・・・80g
パセリ・・・80g
りんご・・・1/2個分
レモン・・・1/4個 水・・・150cc～200cc

◎作り方

【チンゲン菜+にんじんスムージー】

- ①りんごは芯をのぞき、皮はむかずに2～3cmほどの大きさに切る。レモンは必要な量を切り分け、皮をとる。にんじんは皮をむかずに1cm程の大きさに切る。
- ②材料をミキサーにレモン→りんご→にんじん→チンゲン菜の順に入れる。チンゲン菜は1枚ずつ、くるくる丸めて入れる。水を加え、なめらかになるまでミキサーで混ぜる。

【小松菜+パセリスムージー】

- ①りんごは芯をのぞき、皮はむかずに2～3cmほどの大きさに切る。レモンは必要な量を切り分け、皮をとる。パセリは茎を取る。
- ②材料をミキサーにレモン→りんご→パセリ→小松菜の順に入れる。小松菜は1枚ずつ、くるくる丸めて入れる。水を加え、なめらかになるまでミキサーで混ぜる。

豆知識

野菜や果物の栄養価を最大限に引き出し、大量に摂取できるスムージーは朝食代わりに飲むのが効果的です。チンゲン菜+にんじんスムージーは、ビタミンA・C・カルシウム・カリウムなどが豊富で、免疫力アップに効果あり！小松菜+パセリスムージーは、ビタミンA・B1・B2・C・鉄などが豊富で、貧血を防ぎ、ニキビや肌荒れに効果あり！

食後の昼寝

食後に眠くなることはありませんか？「食べてすぐ寝ると牛になる」ということわざは、【行儀が悪いから】や【牛の反芻を意味している】または、【すぐ寝ると太る】といった意味に解釈されています。夜に食事をした後すぐの睡眠はエネルギーをあまり使わない状態ですから、カロリーの蓄積にも結びつきますが、日光を浴びて活動している昼間はエネルギーを使うように脳が指令を出しているため、昼食後に眠くなったら10分～30分程度の睡眠をとることは、むしろ意識がクリアになり、仕事などの能率が上がると言われています。この場合、完全に横になるのではなく椅子に座った状態での「昼寝」が良いようです。夏の暑い陽射しは体力を使います。午後からの活力のために軽い睡眠で「小休止」をしてみませんか。



心地よい音でリラックス

心を癒す音として小川のせせらぎや滝の音などは環境音楽で知られていますが、夏の風物詩としては、花火の音や高校野球のバットの金属音、氷がコップに当たる音や風鈴の音があげられます。

風鈴は金属製やガラス製が多く、デザインが豊富、見た目にも涼しげで、インテリアとしても楽しめます。

他には「バンブーチャイム」と呼ばれる竹風鈴があり、「カラ、コロ」という少し低い音で楽しめます。竹を切って、紐で吊り下げるだけの簡単な作り方ですから、「使えなくなった竹ぼうき」を切って手作りされる方もいます。乾いた竹が良いそうなので、捨てる物の再利用というエコの面でも役立ちます。

