

# 元気通信

暮らしと住まいを  
もっと、  
ずっと、  
ちゃんと、  
元気にするために…

Vol.106

2021.2



## 快適Life

吊り下げ収納してみませんか？ 吊り下げ収納をすると、掃除がしやすくなったり、見やすく、取り出しやすくなるなど、便利です♪

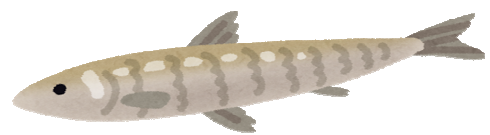
## は元気の源である。

### ◎疲労回復と体力向上

ワカサギには良質なタンパク質が含まれています。ワカサギに含まれているタンパク質は、アミノ酸構成に偏りのない良質なもので、消化吸収されやすいものです。タンパク質は、カラダを構成する主要要素であり、新陳代謝に欠かせない栄養素でもあります。また、筋肉を増強し体力を向上させ、疲労したり損傷した筋肉を物質的に回復させる効果があります。タンパク質には、植物性と動物性がありますが、ワカサギのタンパク質は動物性であり、人間が必要とするアミノ酸構成に近いことから、ワカサギは、良質なタンパク質補給源として最適です。

### ◎骨ごと食べてカルシウム補給

ワカサギは、小型の魚類であり、骨ごと食べるのが普通で、カルシウムの補給源としても適しています。ワカサギの細い骨は、胃酸などの消化液で、簡単に溶けて吸収されます。カルシウムは、歯を作り歯を健康に維持し、骨を作り骨を健康に維持します。そのため、骨粗しょう症の予防にも効果があり、若年か老年かを問わず、あらゆる年齢層にとって有益な栄養素です。また、カルシウムは、筋肉や神経の働きにも関与し、不足することのないよう補給することで、運動機能の正常維持に役立ちます。



# わかさぎ。

### ワカサギの南蛮漬け風

<材料>2人分

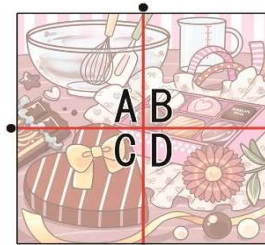
- ・ワカサギ 200g
- ・ねぎ 10cm
- ・しょうが 1片
- ・片栗粉、揚げ油 適量
- (A)
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・酒 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1

<作り方>

- ① ねぎは長さを半分に切り、しょうがは皮をむき、ともにせん切りにする。
- ② フライパンに①と(A)を入れて火にかけ、沸騰したらボウルなどにあげておく。
- ③ ワカサギに片栗粉をまぶし、中温の揚げ油で数回に分けてからりと揚げる。揚げたものから、②の漬け汁にくぐらせて器に盛りつけていく。

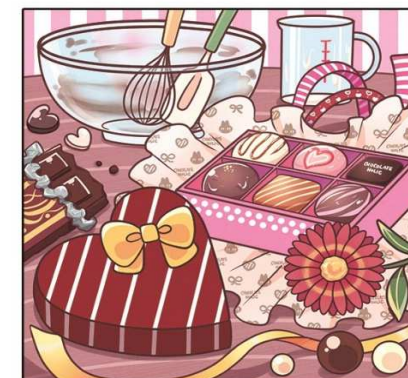
## 間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。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ください。



11月号の答え

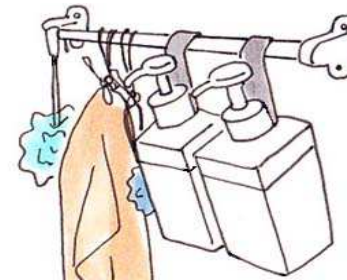
答え **一文銭**



### ■ 浴室のモノを吊り下げる

シャンプーなどのボトルを吊り下げると、底のヌメリ防止に。体を洗うタオルや洗顔用泡立てネットなどは、S字フックやクリップ付きのフックを使うと便利です♪ これらのアイテムは100円ショップやホームセンターで見られます。

吊り下げ用のフックなどの素材や色を統一すれば、見た目もスッキリ



### ■ クローゼットは専用のアイテムでひとまとめにして吊り下げる



大手雑貨店やホームセンター、インターネットで見られます

バーに設置できる仕切り付きのホルダーを使えば、帽子やバッグが見やすくなります。また、見分けにくいニットなどもゆとり収納できます。

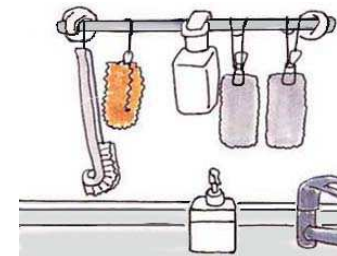
### ■ マグネットフックでゴミ箱を吊り下げる

洗濯機など、マグネットが使えるところにマグネットフックを設置し、ゴミ箱を掛ければ、床の掃除も簡単！



### ■ キッチンも吊り下げ収納で衛生的に

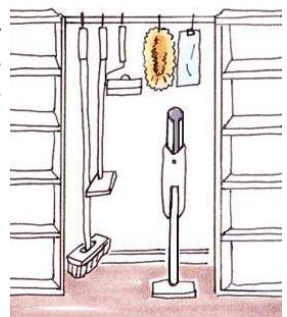
キッチンは、スポンジを吊り下げることので、乾きが早く、衛生的です。



除菌スプレーなども吊り下げて食器用洗剤など、置くモノを限定すれば、シンクまわりの掃除もしやすい♪

### ■ 掃除道具も吊り下げてスッキリ！

掃除道具は、壁に立てかけるより、雑多にならず、出し入れもラクチンです。



突っ張り棒を使えばデスクスペースも活用できます