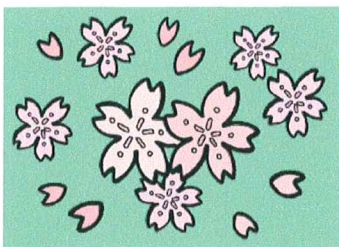


## 歳時記

### 花見

花見は春の桜に限って使われる言葉で、国花でもある桜はいわば日本人の心の花。山桜、八重桜、ソメイヨシノと種類も多彩で、満開の桜はどんな花々より、私たちの目と心を魅了します。太閤秀吉は「醍醐の花見」で権勢を誇り、西行法師は「願はくは花の下にては死なむそのきさらぎの望月のころ」と詠いました。一般に花見が盛んになったのは江戸・元禄の頃から。江戸では上野・隅田堤・飛鳥山・御殿山などが名所で、ガイドブックもあったそうです。



## 旬の味覚

### いちご

いちごのルーツは今から200年前のオランダ。江戸末期に伝えられ、オランダいちごよばれました。そして驚くなかれ、いちごの本当の果実は外側にある種のようなつぶつぶ！赤い実は果実でなく「花托（かたく）」という果実のベッドのようなもの。ビタミンCはレモンの1.5倍で野菜の中でもトップレベル。5～10粒で1日に必要なビタミンCが摂れます。日本のいちごは甘みも強く、生食できますが、欧米では主にジュースなどの加工用に用いられます。

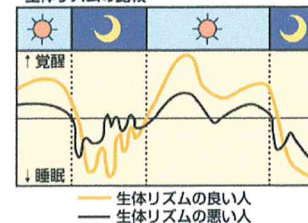


## 健康読本

### 生体リズムを整える光

朝の目覚めが悪い、昼間眠い、夜中に目覚める、こんな症状でお困りなら、生体リズムが狂っているのかもしれない。生体リズムを活性させるのは光。現代人の生活時間帯は夜型化のために、昼活動-夜睡眠のパターンが崩れ始め、照明光だけの屋内生活が多くなったこともあり、昼間の光は不足がち。昼と夜のサイクルの回復には、昼間に明るい光を浴びて生体リズムに昼夜のメリハリをつけることが必要というわけです。

生体リズムの比較

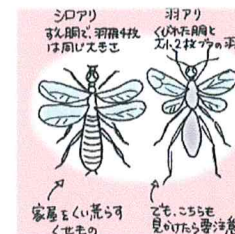


— 生体リズムの良い人  
- - 生体リズムの悪い人

## 住まいの健康手帳

白蟻も、カビ・ダニ同様に湿気や暖かいところを好みます。また、住まいに採用されているガラス・金属以外は、すべて好物です。そのため対策としては……、  
●羽アリが発生した。●近所で白蟻が発生した。●庭に白蟻の道が見つかった。  
などのうち1点でも思い当たることがあれば、白蟻の被害がないか床下や水回りを点検し、実際に被害があれば、早期に除虫駆除専門業者にご相談ください。

白蟻は早期発見が第一



松下電工：住まいの健康手帳より

## Cooking Recipe

### レンコンボール

1) 皮をむき、おろし金ですりおろしたレンコン(300g)に豚ミンチ(300g)を加え、塩こしょう、醤油(大2)、砂糖(大1)、みりん(大1)で味をつける。2) 170～180℃の油に丸めた1を落とし、火が通るまで色良く揚げる。3) しいたけ、カボチャを天ぷらにして添え、天つゆでいただく。



日本ピュアフード株式会社

## あなたの夢をカタチにする

## (有) 上本工務店

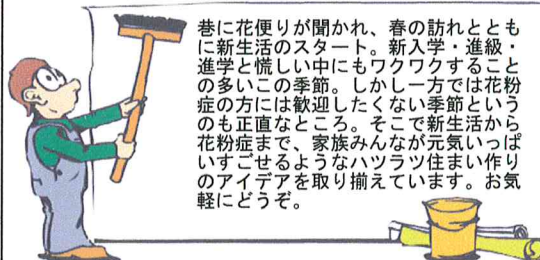
〒731-5151

広島市佐伯区五日市町上河内堀の下5 1-1

TEL: (082) 928-9263

FAX: (082) 928-9095

E-mail: uemoto2001.jp@nifty.com



巷に花便りが聞かれ、春の訪れとともに新生活のスタート。新入学・進級・進学と忙しい中にもワクワクすることの多いこの季節。しかし一方で花粉症の方には歓迎したくない季節というものも正直なところ。そこで新生活から花粉症まで、家族みんなが元気いっばい過ごせるようなハツラツ住まい作りのアイデアを取り揃えています。お気軽にどうぞ。