

# だん らん

2022年4月号No.139

発行…株式会社トウエキ

責任者…根本昌芳

住所…郡山市安積 2-165



## 今月の花の種\*ケイトウ

ケイトウはニワトリのトサカに似た赤い花をつけるところからケイトウ(鶏頭)と呼ばれるようになった一年草です。日当たりと水はけのよい場所を好み、高温多湿に適應するため夏から秋まで長期間開花します。花のように見える部分は茎が変化したもので、実際の花は小さく目立ちません。

まきどき：4～8月

はなどき：7～9月



## 4月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

… トウエキ休業日です。

## 今月の会長筆文字名言



人は城、人は石垣、人は堀  
情けは味方、仇は敵なり

立派な城があっても人の力がないと役に立たない。国を支える一番の力は人の力である。信頼できる人の集まりは強固な城に匹敵する。

武田 信玄

## < ムトーフラワーパーク >

今月は、二本松市のムトーフラワーパーク/武藤園芸さんをご紹介します。こちらは4月上旬から6月中旬頃までで、9時から17時までとなっていて、開園期間中は無休となっています。

入園料は無料で協力金箱が設置してありますので、桃源郷の様な美しいフラワーパークさんをご覧になって感激なされた方は、その分の協力金を箱に入れて行って下さいね。4月は枝垂桜やシャクナゲ・ハクモクレン・レンギョウが咲き誇り、5月・6月はツツジを楽しむことができます。

下記は、令和元年4月21日に撮影した写真です。二本松の花見山と言うくらいとても綺麗でした。



住所 二本松市橋本 305 TEL0243-22-0545 記事担当：根本 昇



アトム電器は  
安全・快適・スマートな暮らしの  
サポーターを目指します！



## 暮らしの ワンポイント 情報

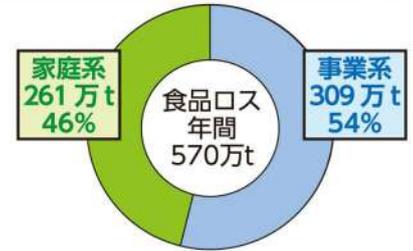


### 食品ロスを減らしましょう

食べ残しや売れ残り、賞味期限が近いなど様々な理由で、食べられるのに捨てられている食品がたくさんあります。家計を圧迫するだけではなく環境にも良くありません。世界の食品廃棄量は年間約13億トンで消費のために生産された食料のおおよそ3分の1が廃棄されているのです。これは大変「もったいない」ことです。

### 食品ロスはどこから発生しているの？

日本の食品ロス量は何と570万トン！一人当たり約45kgも発生しています。そのうち家庭からは約46%261万トンも出ています。主に食べ残し、手つかず（直接廃棄）、皮の剥きすぎ（過剰除去）が発生要因です。



### 一人ひとりが食品ロスを減らすためにできる事

#### 買い物時の工夫

買い物前に冷蔵庫や食品庫にある食材を確認しましょう。スマホなどで写真を撮っておくと同じ物を買ってしまうのを防げるのでおすすめです。

#### 調理・食事での工夫

まず食べきれぬ量を作るのが大切です。また一度に食べきれない野菜は、冷凍や乾燥の下処理をして、小分け保存などして、食材を長持ちさせる工夫をしてみましょう。

#### 外食時での工夫

小盛りメニューなど量を選んだり、食べきれない料理を持ち帰ることができるような食品ロス削減に、積極的に取り組む店を選びましょう。

## 高血圧改善！ 今日のヘルシーレシピ



エネルギー / 150kcal  
たんぱく質 / 13.1g  
塩分 / 0.7g

#### 材料(1人分)

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| ・鮭(切り身).....     | 30g             |
| ・さといも.....       | 小1個(50g)        |
| ・にんじん.....       | 20g             |
| ・だし(昆布とかつお)..... | 100g            |
| ・酒粕.....         | 10g             |
| ・豆乳(無調整).....    | 100g            |
| ・塩.....          | ミニスプーン1/2(0.5g) |
| ・細ねぎ(小口切り).....  | 10g             |



## 鮭と野菜の粕汁

#### ピックアップ食材 酒粕



日本酒を仕込む過程でもろみを搾ったとき、残った固形物が酒粕です。米と米麹の発酵を経て作られるため、栄養が豊富。ビタミンB6、葉酸、食物繊維は、とくに含有量の多い栄養素です。ビタミンB6は、欠乏すると脂漏性皮膚炎を起こすことが知られています。また、葉酸が欠乏すると血液中のホモシステイン濃度が上昇して動脈硬化や血栓を促進し、血管性の病気になります。冬は、血圧の上昇や変動に気をつけたい時期です。葉酸が多く、体が温まる酒粕を活用して血管の健康を守りましょう。

#### 作り方

- 1 鮭の切り身は2~3つに切り分ける。
- 2 さといもは水洗いしてラップに包み、電子レンジで2~3分加熱する。
- 3 竹串がすつと通ったら皮をむき、5mmの厚さに切る。  
にんじんも同様の大きさに切る。
- 4 鍋にだしを入れて火にかけ、さといも、にんじん、鮭の順に加えて煮る。
- 5 煮立ったら酒粕を入れて煮溶かし、豆乳を加え、最後に塩で味をととのえる。
- 6 器に盛りつけて、細ねぎを散らす。



## 収納時に役立つアイデア紹介

今回は、冬服を収納するのに便利なアイデアを紹介します。  
気になったものがあれば、ぜひお試しください。



プレティボックスは、クローゼットの上段をすっきりと収納するアイテムとしておすすめです。クローゼットの上段は埃が溜まりやすいのですが、蓋のあるセリアのプレティボックスを使うことで、洋服に埃がかぶることなく収納できます。また、箱に記入しておけば中に何が入っているのか一目でわかるので出す時もスムーズになります。



こちらは、ハンガーがついたバルブ式の圧縮袋です。冬物のかさばる洋服を圧縮袋に入れて保管しておけば省スペースで収納できます。また、ハンガーに掛けておけるところが非常に便利です。

仕切り板や本立てを使い、洋服を収納するアイデアです。服を縦にしまうのがスッキリにしまうコツになります。また、ニット・セーター・ズボンなどそれぞれで収納することで、同種類の服を一気に確認できて選ぶのもラクになります。



ウォールポケットに小物などを収納することで、どこに何がしまっているのか一目でわかるので、取り出す際もスムーズになります。また、使わない時はしまっておき、使う時になったら玄関先にかけておくと出かけるときにすぐ取り出せるので非常にラクになるのでおすすめです。

記事担当：佐藤 哲晃

## 本格的なガーデニングシーズン到来です！



桜が花開き、暖かさが増してくる4月。  
お庭からのエネルギーを感じ取れるこの時期は、  
私にとって心躍る季節です♪ 特に大切な4月  
だからこそのお庭仕事をまとめてみました。

### 雑草の草取り

草取りは出発が肝心です。雑草が小さいうちに出来るだけ抜いておくと、夏の草取りが楽になります。

### 花がら摘み

花をきれいにみせるだけでなく、花を長くきれいに楽しむために、咲き終わった花はこまめに花茎から切り取りましょう。

### 種まき

種まきは数多くの品種が適期です。  
春は冷え込むこともあるので、気温には注意してください。

### 花苗の植え付け

園芸店には多くの花苗が並びます。苗を選ぶときは、茎が太く葉はピンと張りがあるもの、そして、色が濃く鮮やかな花苗を選び、なるべく早めに植えてあげるようにしてください。

### 秋植え球根

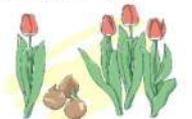
チューリップ、スイセン、ムスカリなど秋に植えつけた球根が花を終えた後は、球根が十分な栄養を取れるよう、枯れるまで茎葉は残して、花がらを摘み、球根用の肥料を与えます。

#### 【数年植えばなしでもOKな球根】

クロッカス、ムスカリ、スイセンなど

#### 【掘り上げて、秋にまた植える球根】

チューリップ、ランタンキュラス、アネモネなど



### 春植え球根の植え付け

初夏から秋にかけて、花壇をにぎやかにしてくれる春植え球根が店頭に並びます。夏のお庭を想像しながら、計画的に植え付けましょう。

### 庭木のお手入れ

梅など2~3月ごろに花を咲かせた花木は、花後に肥料を与え、剪定を行います。常緑樹は4月から梅雨にかけてが植えつけや、植え替えの適期に入ります。

### 芝生のお手入れ

成長期に入るので、古く枯れた芝は取り除きます。  
目土を入れ、芝用の肥料を与えながら芝の成長を待ちます。  
雑草の成長も著しいので、除草作業も大切です。

記事担当：橋内 彩香

# エアコンクリーニング 早割キャンペーン!

こんな症状  
ありませんか?



エアコンの  
効きがわるい

電気代が  
高くなった

いや～な  
臭いがする

音がうるさい

部屋にいるときだけ  
なぜか咳が出る...

2022年  
4月1日(金)  
▼  
5月31日(火)  
まで



夏にフル稼働し、冬場に使われなくなったエアコンはカビの温床になりやすいと言います。また、家屋の高気密性が、**カビの繁殖に適した室内環境**をつくるとも！中でも**トリコスポロン**というカビは、夏型過敏性肺炎を引き起こします。ご家族の健康のため、本格的なエアコンシーズンの前に、**エアコンを丸洗い**してみませんか。

本格的なシーズン前の、  
クリーニングがおすすめ!



こんなに汚れていた  
なんてビックリ!!

エアコン内部のカビや汚れを  
本格洗浄!プロの技でいやな臭いや  
ハウスダストをしっかり除去!

花粉症・アレルギー・アトピー体質  
の方がいるご家庭にもおすすめ!

作業時間 約**90分**  
(1台につき)

今だけ! 通常1台 税込13,200円のところ

5/31 までのご予約で!

早割特価

**11,000円** (税込)

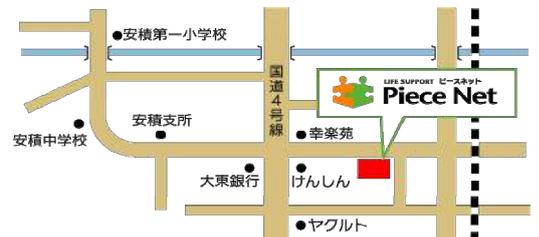
2台以上のご依頼で2台目以降が1,000円引き! 税込9,900円!

※自動お掃除機能付きエアコンは金額が変わります。また、機種によっては洗浄できない場合もありますのでご相談ください。

きれいな空気で心もリフレッシュ! ご予約は TEL.024-945-2269



株式会社トウエキ  
〒963-0107 福島県郡山市安積2丁目165  
TEL. 024-945-2269 FAX. 024-945-2274 <http://toueki.com>



Piece Net Home  
ピースネットホーム

Piece Net Energy  
ピースネットエナジー

Piece Net Care  
ピースネットケア

Piece Net Eco  
ピースネットエコロジー

Piece Net Electronics  
ピースネットエレクトロニクス