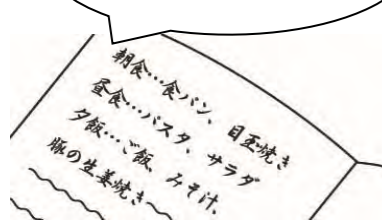


Chottoいいかも

ちょっと日記のススメ

1日の食事を記すと、健康チェックにも役立ちます♪



文章にしても良いですが、苦手な人は、箇条書がおすすめ。1日の出来事を簡潔に残すことができ、思い出にも残ります。

手書きでやってみましょう

今や、スマホやパソコンが主流の世の中ですが、面倒でも手書きで記すのがおすすめ。頭の体操にもなるそうです。また、漢字を思い出しながらかくことも、脳の活性化につながるそう。ぜひ、試してみてくださいね。

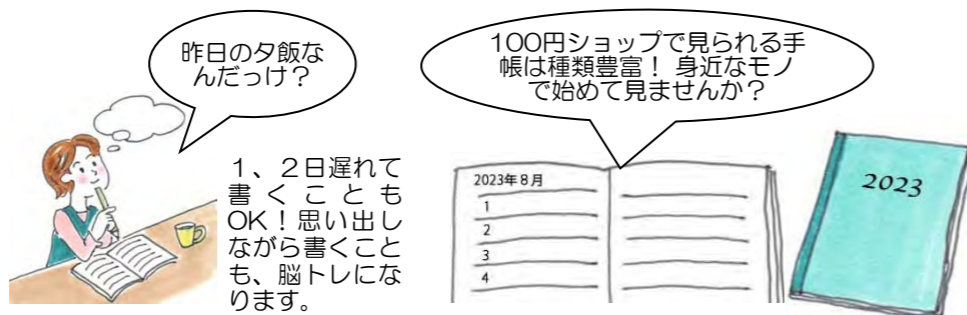
日記といっても、覚え書き程度のちょっとしたものでOK！ 日記を書くことで自分の記録になり、客観的に自分をみることができます。また、感情を整理できるほか、脳の活性化にもなるので、認知症予防の行動としても注目されています。日々の習慣にしてみませんか？

●どんなことを書く？

天気、どういう服装だったか、何をしたか(遊びに行ったことはもちろん、病院に行ったこと、振り込みなどの事務的なことなど)、印象に残ったこと、1日の感想など、なんでもOKです。

●1日の気分や明日の予定もおすすめ

嬉しかったこと、イヤだったことを書くことで、感情を整理することができます。また、明日やりたいことを記すことも良いですよ。



かんたんレシピ

茗荷と生姜のカペリーニ

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

材料

(2人分)

- カペリーニ…100g、茗荷…3本、すし酢…大さじ2、甘酢生姜…20g、生ハム…40g、ミント・ディル…適量
- A: レモン汁…1個分、オリーブオイル…大さじ2、塩・コショウ…適量



極細のパスタ・カペリーニを使った、茗荷と生姜の香りや味わいがさわやかなメニュー。暑い夏にもぴったりです♪

- ①茗荷は縦に2等分し、すし酢にひと晩漬け込む。
- ②①を斜め薄切りにする。甘酢生姜はせん切りに、ミント・ディルは葉を摘み、生ハムとともにすべてを合わせる。
- ③Aを合わせ、②に加えてざっくりと混ぜ合わせる。
- ④たっぷりの湯に塩を加え、カペリーニを茹で、冷水でしめて水気をしっかりと取り、③に合わせる。
- ⑤器に盛りつけ、オリーブオイル(分量外)をかけ、黒コショウをふる。

※カペリーニは茹で時間が短いので、具材を先に用意しましょう。
※茗荷のすし酢漬けは多めに作れば、添え物などにも活用できます。
※日本では「カペリーニ」という表記もありますが正しくは「カペリーニ」です。

快適Life

エアコンとともに、夏の必需品といえば扇風機。単体でつかうのはもちろん、エアコンと併用して使うことで、お部屋を快適にする手助けになります。そんな扇風機の種類についてご紹介します。

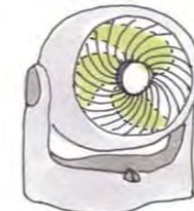
■リビング扇(リビングファン)



昔からある、スタンダードな扇風機。モーターで羽根を回して風を発生させます。最近、増えているのが、DCモーター扇風機です。

羽根が多いほど、静かでやさしい風になります！

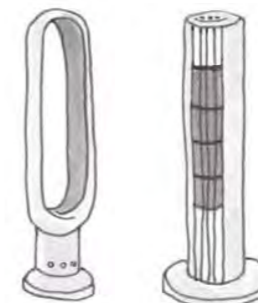
■サーキュレーター



冷房と併用するときは、エアコンの斜め下あたりに、エアコンに背を向けて置くと、冷気を拡散できます

風を遠くまで届け、室内の空気を攪拌・循環させるのが特徴。エアコンと併用することで、冷暖房効率上がるほか、部屋干しの乾燥にもおすすめです。

■タワーファン



スッキリとしたデザインが特徴。羽根がないので、小さい子どもがいたり、ペットがいる家にもおすすめです。縦に細長いフォルムのタイプなら、置くのに場所を取らないところもポイント。タワーファンでもDCモーター使用のタイプがあります。

■扇風機を選ぶポイント

・DCモーター式扇風機の特徴は？
値段は高めですが、細かい風量調節ができ、消費電力も少ないのが特徴。静音性に優れたタイプもあり、寝室の使用におすすめです。

・首振りの角度も大切
人の居場所や部屋干しの量など、使いたい範囲にどれだけ対応するか、十分に確認することをおすすめします。

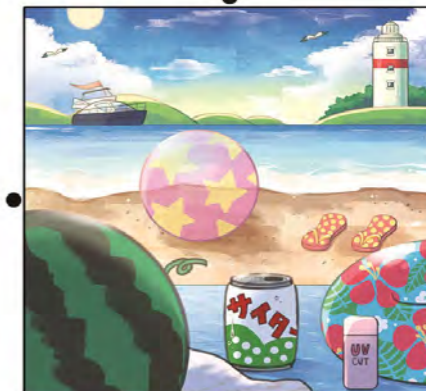
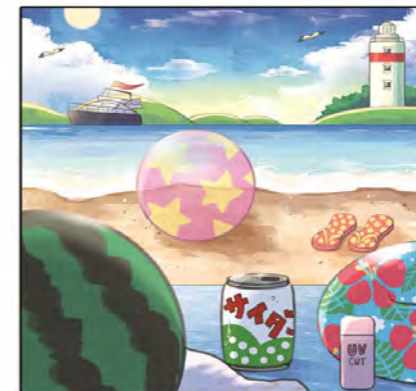
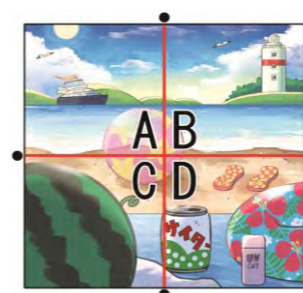
■便利な機能も充実！

リモコン付きで手軽に操作できたり、タイマーオフはもちろん、オンもセットできるタイプが増えています。タイマーは、たとえば、ひと晩中つけていたくない寝室では、とても助かりますね。外出時に、帰宅予定時間より早めにエアコンとともにオン設定しておくのも良いですね！



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教えてください。



答えは左下にあります。