

ご好評につき  
第4弾  
開催!

住まいの  
お困りごと  
お気軽に  
ご相談ください

# プチマルシェ

小さな市場

2022. **10.28** (金) 雨天決行

10:00~13:00 (株)ユーダイ前にて  
なくなり次第終了 どなたでもお気軽にお越しください!

作る人と食べる人を  
笑顔でつなぐ、体と環境  
にやさしい食品大集合!

イベント限定価格で販売します

気仙沼 直送  
三陸産わかめ



練馬 尾崎農園  
朝採れ野菜

小松菜、かぶ、ベビー人参 etc.  
※天候状況により内容が変わることがあります



群馬 市川食品 こんにやく各種



成田東 けやき亭 手作りクッキー

松ノ木 神子島弁当 おはぎ  
などなど...



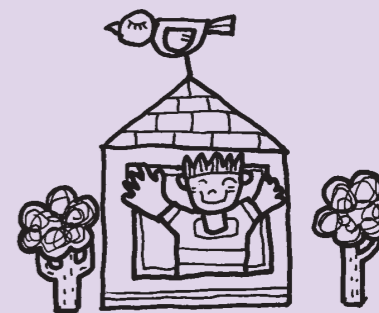
お車でのご来場はご遠慮ください。当日はマスクの着用をお願いいたします。  
新型コロナウイルス感染状況により、やむをえず中止になることがあります。

【お問い合わせ】  
〒166-0014 杉並区松ノ木2-20-4 TEL.03-5929-1806  
株式会社ユーダイ リフォーム事業部 佐野

「スポーツを楽しむ」

気軽にできるスポーツ  
を楽しんでいますか?  
ずっと続けていけば、  
ストレスや悩みも次第  
に解消し、お友だちも、  
自然と増えてきますね。

かわ  
ら版  
KAWARABAN  
2022.10



「バランスを保つ」

健康を保つには、ココロとカラダの  
バランスを保つことが、とても大切。  
スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋。  
家の中をいつもスッキリとさせ、モ  
ノや道具類がどこにあるのか、すぐ  
に分かるようにしておきたいですね。

今のうちに、収納部、クローゼット、  
キッチンや水回りなどを、早めに片  
付けておきましょう。壁面には、好  
きな絵を飾ったり、棚には、花やオ  
ブジェを飾って。わが家が、まるで  
美術館になったようで、気分爽快。

# 楽しい食事

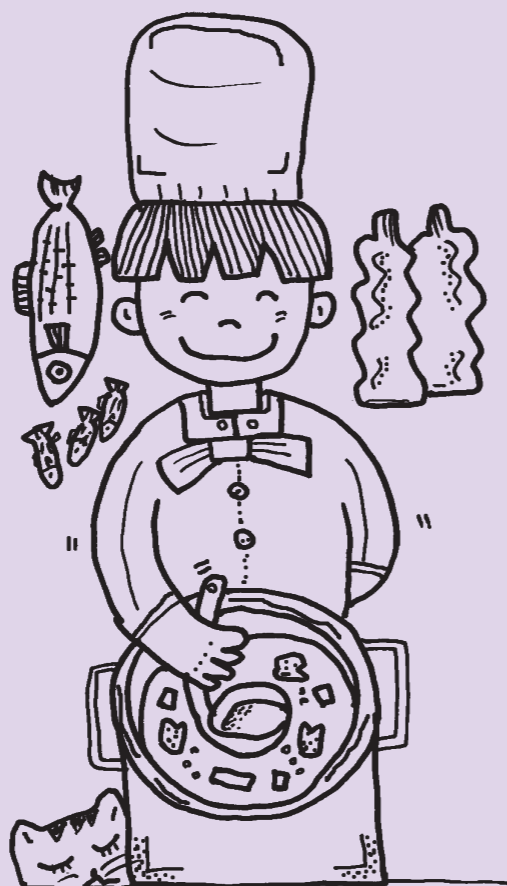
■旬の食材 里芋、じゃがいも、さつまいも、キノコ類。脂ののった鮭。栗やキノコを入れて、炊き込みご飯に。

## 「キノコたっぷりクリーム煮」

うま味の詰まったキノコと鶏肉を、牛乳で煮込んだ、栄養たっぷりのクリーム煮。ガーリックライスを添えれば、さらに。



鶏モモ肉をひと口大に切り、塩、胡椒、ニンニクの絞り汁を揉みこみ、小麦粉をまぶします。油をひいて両面をパリッと焼いた後、鍋（肉の頭が半分出る程度の沸騰した湯）の中に入れ、煮ながらアクを取り、シメジと舞茸を加えます。具がかぶる程度に牛乳を入れ、弱火で煮こみ、少しとろみがついたら、生クリームを回し入れ、彩りにパセリを散らします。鶏肉の代わりに、今が旬の鮭もいいですね。



## 食のコラム 「スープのある暮らし」

昆布や鰹節、いりこなどお好みのダシを取っておきますと、冷蔵庫の具材を入れてスープ類が手軽に作れます。のど越しよく食事が進み、不足している栄養も補えるので、食卓が豊かに。里芋の味噌汁、きのこ入り卵スープもいいですね。

# 住マイル通信

## 「疲労解消をめざして」

運動会などで、元気一杯走っている子どもたちの姿を見ていると、大きなエネルギーをもらえます。会話をして、笑顔の多い日々も同様です。疲れているときでも、アクティブ・レストと言って、少しでもカラダを動かすことで、血流が改善し、疲労回復を図ることができます。階段を昇降したり、近所を歩いたり、ストレッチをしたり、入浴もいいですね。疲れは、軽い運動で取れるんだと実感できれば、ふだんの活動もきっと変わってきます。適度な休息も、ときどき入れて。



## 住まいの町医者

### 「住まいの有効活用」

住まいを有効に活用していますか。子どもの遊び場、勉強する場、本を読む場、趣味をする場などは、ちょっとしたスペースを有効活用して。モノの置き場を整理整頓しますと、きっと新たなスペースが。



## ■住まいの豆知識

秋を感じる住まいや暮らしを演出してみませんか？カーテンや照明、絵や置き物も秋バージョンにして。