



Diary ダイアリー 夏号 2019.7.1

Diary

夏号

無料

2019.7.1

斎藤さん家の嫁姑レシピ

今月のイケメン君—JA男子—

気になる加齢臭

家庭で出来る!

おやさいの育て方—夏編—

若狭牛や
JA特産品が当たる

プレゼント

盛り沢山だよ!

発行元:JA福井県五連組合員トータルサポートセンター 〒910-0005 福井市大手三丁目2番18号
TEL/0776-27-8218 FAX/0776-23-9390 Email/sougou@chu.je-fukui.or.jp

編集・制作:株式会社 フーム・ヘルシュー 〒910-0804 福井市高木中央2丁目3406フリーシャ高木1F
TEL/0776-52-7600 FAX/0776-52-7610 Email/miho@anverce.jp

みんな違うから面白い

個性はたからもの

丸ズッキーニのステーキ&ライタ(インド風サラダ)

丸ズッキーニのステーキ(4人分)

丸ズッキーニ···2個
トマトケチャップ···大さじ3
味噌···大さじ3
チーズ···適量
サラダ油···大さじ1

1. ズッキーニは1.5~2cmほどの厚さに輪切りにする。
2. トマトケチャップと味噌は混ぜ合わせておく。
3. フライパンに油を熱し、1.を並べる。
こんがりと焼き色がついたら裏にひっくり返し、2.をぬり、チーズをのせ蓋をして蒸し焼きする。
チーズがとろけたら出来上がり。

ライタ(インド風サラダ)(4人分)

ズッキーニ···粗みじん切り
紫玉ねぎ···粗みじん切り
パプリカ···粗みじん切り
豆乳ヨーグルト···50g
塩···小さじ1/4
レモン果汁···小さじ
オリーブ油···小さじ
クミンパウダー···小さじ1/2

1. 全ての材料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしていただく。



一緒にいれる円満関係
家でも店でも

嫁いできた当時の希望さんはジャンクフードも好きで、体調も波がありましたが話す晃子さん。希望ちゃんは包丁握ったことなかったからね笑だから私がイチから教えました。でも嫌がらずに素直にやってくれるんです。お味噌汁は重ね煮するといつも教えていたら毎日毎日ちゃんと作ってくれました。今では体調もいいし、お料理も上達しますよ。希望ちゃんは話やすいし、お互い楽天家などころが似ていてお店でも家でも一緒にいても、楽でありがたいです」と教えてくれました。

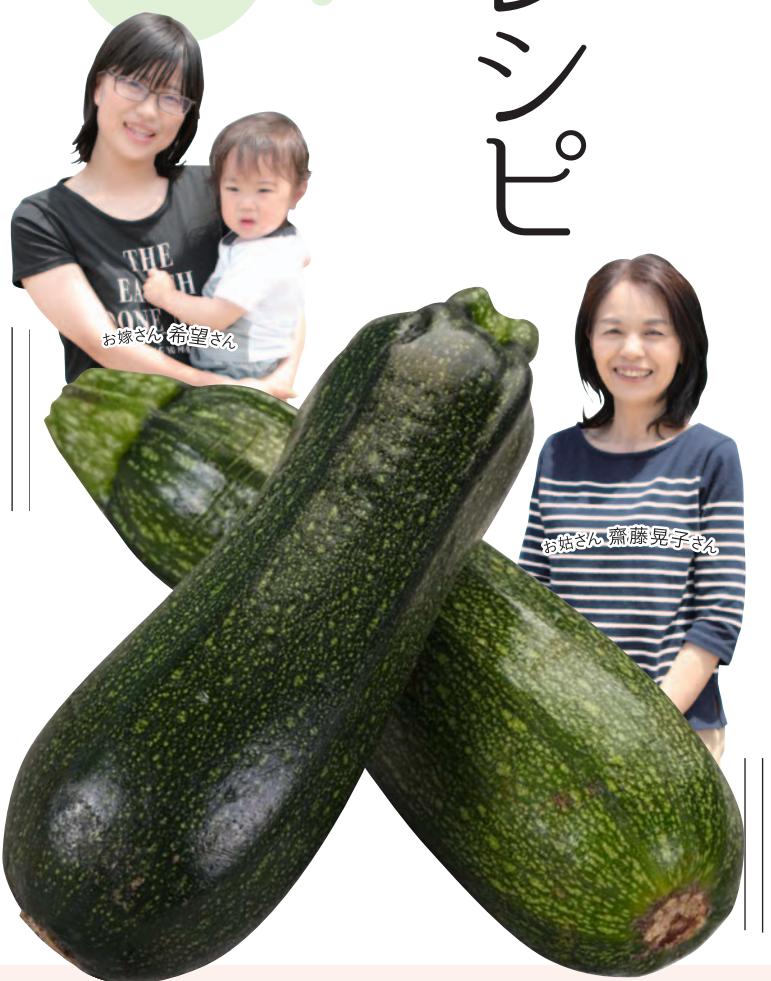
近くに来た際はぜひ食べにきてくださいね♪
した晃子さんと希望さん。見親子にも見える二人はお互い自然体であり、お店でも家でも一緒にいたり満な嫁姑関係が伺えました。

編集後記



農家 斎藤さんちの

嫁 女 レシピ



ズッキーニの栄養
実はかぼちゃの仲間ですが、栄養やカロリーはかぼちやとは違う『糖質制限ダイエット』におすすめ食材!
多く含まれるカリウムは利尿効果が高く、高血圧予防やむくみ解消効果も!また風邪の予防・貧血予防・アンチエイジング効果もあります!

高野豆腐とズッキーニのサブジ&冷製リゾット

高野豆腐とズッキーニのサブジ(炒め物)(4人分)

高野豆腐···2枚
戻して縦1/2に切り7mmのそぎ切り
ズッキーニ···1本 7mmの半月切り
エリンギ···1本 7mmの半月切り
玉ねぎ···1/2個 くし切り
塩···小さじ1/2 ターメリック···小さじ1
水···150cc オリーブ油···小さじ2

1. フライパンに油を熱し、玉ねぎをサッと炒める。
2. 1.にエリンギ、ズッキーニ、高野豆腐、塩、ターメリックを加えて炒め合わせる。
3. 2.に水を加え蓋をして弱火~中火で蒸し煮する。水気がなくなりかけたら、味みて、塩・コショウで調える。

冷製リゾット(4人分)

ズッキーニ···1本 5mm角切り
トマト···1個 5mm角切り
パプリカ···1個 5mm角切り
無塩トマトジュース···200cc
塩麹···大さじ1
冷やごはん···お茶碗4杯分

1. 全ての材料を細かく刻んで混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしていただく

※塩麹がない場合は、塩小さじ1/3~
※ご飯を入れなければ、冷製スープになる。



農家の嫁さん



お嫁さん 斎藤 晃子さん

お義母さんの夢だったお店が5月にオープン
兼業農家で育った希望さんは、25歳で斎藤家に嫁きました。現在、斎藤家は希望さん夫妻と長女、お義父さんお義母さんと、義理弟2人の7人家族です。
お姑さんの晃子さんは、料理教室を開くほどの腕前です。結婚するまで包丁を握ったことがなかった希望さんは、イチから晃子さんに、お料理を教えてもらつたそうです。
晃子さんはいま、念願のお店からだがよろこぶ「ちそう」がコンセプトの「koto koto」をオープンしました。希望さんもお手伝いしています。

「お義母さんに救われます」「大丈夫」に救われます

「お義母さんはとにかく優しいです。お料理もすごく美味しい!私は全く料理が出来なかつたんですが、イチから教えてくれて、失敗しても大丈夫、大丈夫」いつもフォローしてくれるんです。味についても自然なアドバイスをしてくれるので、素直に聞ける(笑)。お義母さんのおかげで

人気上昇中!



カリフローレってご存知ですか?

スティック状のカリフラワーで、ポリポリとした食感の癖のない食べやすさです。生でもゆでても美味しいだけます。サラダにパスタ、ベーコンやお肉を巻くなど、いろいろな食べ方が楽しめます!



れんげの里 おすすめ加工品

葉っぱ寿司



お祭りやお盆に、九頭龍川で獲れる「サクラマス」と永平寺町の木である「アブラガリ」の葉っぱで作られてきたお寿司です。葉っぱの表面の油でご飯がくっつかず、特有の香りも楽しめます。

甘熟黒にんにく永力



永平寺町特産「上志比にんにく」(福地ホワイト六片)を高温多湿の中で熟成させること1ヶ月、さらに常温で1ヶ月熟成させました。濃厚な甘みと酸味がドライフルーツのような美味しさです。

ピクニックコーン・バームクーヘン



最高糖度18度とも言われるピクニックコーンを使用。口に入れた瞬間、ピクニックコーンの豊かな甘味が広がるバームクーヘンです。

ニンキーのたれ



永平寺町産の「上志比にんにく」と永平寺町産の味噌を使ったたれです。さっぱりとした醤油味、どろりと濃厚なみそ味の2種類があります。

JA永平寺そば



永平寺町産そば粉(石臼引き)を使い、「味わい深く」「豊かな風味」を心ゆくまでお楽しみください。

JA永平寺

永平寺四季食彩館 れんげの里

坂井市丸岡町新鳴鹿3-148
TEL (0776) 97-8161
営業時間: AM9:00～PM5:00
年中無休(年末年始除く)



JA永平寺

永平寺四季食彩館 れんげの里 Lpa(エルパ)店

福井市大和田2丁目1212 Lpa1階
TEL (0776) 50-2663
営業時間: AM10:00～PM8:00
定休日: エルパの定休日に準ずる
場所: エルパ1階東口近く
(オレボキッチン前)

JA永平寺

永平寺 四季食彩館

れんげの里に 行ってきました!



永平寺町でとれた
新鮮な野菜やお米を
取り揃えております!
お得な週間イベントも
やってます♪

週間イベント

- 日・月 お肉の日
- 火 ポイント3倍
- 水 お米の日
- 木 ブルーレシートの日
- 金 お弁当10%引き
- 土 イチオシ商品特売日

永平寺町特産品

ドルチェドオーロ

永平寺町スイートコーン 生産部会会長さん

高糖度のスイートコーンです。特産のピクニックコーンより粒が大きく、糖度は20度前後と極甘のトウモロコシです。

五領玉ねぎ

五領玉葱 生産組合会長さん

非常に甘い品種で、実が大きいのが特徴です。生でかじっても辛さが少なく、薄くスライスして作るドレッシングは格別です。

にんにく

上志比にんにく生産技術研究会会長さん

特産地である永平寺町上志比地区のにんにくは、通常のにんにくより粒が大きく、風味も栄養素も優れています。

新鮮とれたてお野菜やお米、
お肉や卵など地元で
生産している【農産物】や、
こだわり食材を使用した
【飲食店】をご紹介します♪

やっぱ
福井

美味しいわ

米粉シフォン専門店

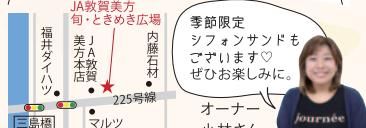
福井県産米粉、こめ油、きび砂糖、新鮮な卵を使用

べびーりーふ
※下記2店舗で販売しています。
TEL090-4327-0574

JA敦賀美方 旬・ときめき広場
⑨:30~18:00 ⑩毎週月曜日

ふるさと夢市場(敦賀市内)
⑨:00~18:00 ⑩毎週水曜日

ふわふわでもっちり
な米粉シフォンケーキ
は一度口にしたら忘れ
られない美味しさ!
国産の新鮮な材料に
優しさがギュッと詰ま
ったシフォンはアーレ
ギー体質の方でも安
心して食べられます。



旬のシフォンサンド&ホール



・ブレーン180円 ・シフォンサンド(クリーム)200円
・ココア200円 ・キャラメルアーモンド230円
※全て税込 ※ホールは2日前までの予約のみ1,250円~

餃子店

永平寺町産ニンニクを使用した餃子が名物

店内から香ばしい香りが
漂う鶴来餃子。
福井駅前で創業66年変
わらぬ味を提供してくれ
る老舗餃子店。
季節によって微調整する
オーナー手作りの餃子の
皮は、モチモチで冷めて
も美味しい!
ビールにもご飯にも合う
一品です。

つるきぎょうざ 鶴来餃子

TEL0776-22-3983

福井市中央1丁目10-11
⑨午後4:00~21:30 ⑩日曜日

創業66年老舗店



オーナー 東野さん



名物餃子10ヶ 810円(税込)
その他、ニラもやし炒め・唐揚げにも
永平寺町産にんにくを使用しています



大阪お好み焼

本場大阪の味を地元で楽しめるお店

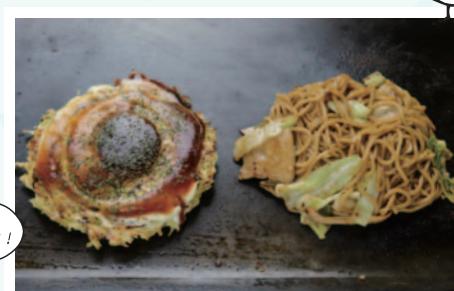
「風月亭」のお好み焼き
といえは、キヤベツ多め、
粉少なめでふわふわな
食感! 注文するとお店
のスタッフが焼き上がり
ります。粉焼きそばは、
これまで全て仕上げてく
るまで、全粉焼きそば
のスタッフが焼きそばは、
ソースは大阪から仕入
れているそう。鉄板の上
でジュ〜と焼ける音は
たまりません♪

大阪お好み焼 風月亭

TEL0776-51-4843

坂井市春江町江留上新町2-1
⑨月~金 11:30~14:30 17:00~23:00 LO
土日祝 11:30~23:00 LO ⑩火曜日

今年で30周年!



お好み焼き・モダン焼き…17種類
焼きそば…4種類 一品…14種類

わたしたちコレを作っています!!

Vol.5 無農薬栽培のこだわりのお米とおみそ



尊敬する両親の思いを
共に継ぎ、日々邁進

さくらさんの、両親は、福井県で無農薬栽培減農薬無化学肥料の米作りに挑戦して約30年。現在の『あさひ愛農園』を立ち上げました。元々は障がいのある長男に身体にいいものを作つて食べさせたい、何より健康が一番だと取り組まれたそうです。

「両親には尊敬しかありません。私の兄はダウൺ症でそれをきっかけに父は脱サラして農業に取り組みました。当時は無謀と思われた挑戦だったらしいですが、両親はぶれずに力任せにしてきました。おかげ様で小さい頃から身体にいいものを食べさせてもらつて、私も兄もこの通り元気です!」

さくらさんは、9年前から両親と共に農業に携わり、原材料から商品化されるまで全てを担当。商品化されたお味噌や麹は県内外から予約がはいるほどの人気商品となっています。

人の繋がりを大切にして、
正直に生きたい

さくらさんが一番大切にしているもの、それは、人との繋がりです。「両親のお客様を私が継いでいること、そしてさらにまたそのお客様たちから繋がっていくお客様など本当に人の繋がりは大切です。そのお客様たちに、嘘をつかない自分でいたいです。原材料にも商品にもこのあさひ愛農園の在り方

にも常に正直に生きたいですね。それでもたくさんの方にこの商品を知つて頂けたことです。」さくらさんは若い人にもっと知つて欲しいと、インスタやフェイスブックもまたアップしたり、子ども達に向けた『出張みそ教室』や初心者の方から『自分で作るみそ作り体験』など積極的に開催して新たな出会いを大切にしているのだと教えてくれました。また、現在は無農薬の米ぬかを使用したパンやお菓子などのさらなる新商品の開発に向けて日々邁進中だそうです。「農業は楽しい!今まで辛いと思ったことはないですね、体力は必要ですが(笑)イチから作れる喜びって最高ですよ。」と笑顔で語ってくれました。

あさひ愛農園
丹生郡越前町
東内郡4-604
TEL0778-34-0643

甘麹のみかんゼリー・
玄米麹を使用した
『玄米みそ』など人気商品♪



その他 女性特有の体臭

「月経周期のデリケートゾーン臭」

女性ホルモンの影響で体温が上がって汗をかきやすくなっています。ナップキンなどで基礎代謝が下がり、燃焼しきれなかつた脂肪酸がニオイの原因に。

「ホットフラッシュによる汗臭」

女性ホルモンの影響で体温が上がって汗をかきやすくなっています。ナップキンなどで基礎代謝が下がり、燃焼しきれなかつた脂肪酸がニオイの原因に。

「飲酒・喫煙による体臭」

喫煙の匂いはもちろんですが、アルコールを分解する時に生まれるアセトアルデヒドや酢酸がニオイの元になり、飲み会の翌日に口臭がお酒臭いのもこれが原因。

今すぐできる！ 加齢臭対策！

対策① 1日1回のシャンプーと、しっかり髪を乾かす

1日に何回もシャンプーをするのは、必要な皮脂を奪い、逆に皮脂の過剰分泌につながります。シャンプーは1日1回に。それ以上洗いたい時は、お湯だけで洗うようにしましょう。また、臭いはそもそも、皮脂を餌とする雑菌が繁殖することで発生します。生乾きの髪は雑菌が増えやすいため、髪の毛はきちんと乾かしてから寝ましょう。



対策② 体の洗い方やケアを見直しましょう

上半身を中心にしてしっかりと洗って汗や皮脂を落としましょう。背中の中心部分も臭いやすいので長さのあるタオルやブラシを使うなどして洗い残しがないようにしてください。汚れを落とすとして強いため、ゴシゴシするのは避けましょう。肌に必要な分の皮脂まで落としてしまうと肌が「皮脂不足」と勘違いして皮脂を過剰に分泌してしまいます。



対策③ お肉類を控え、善玉菌を増やす食物繊維を

臭いの原因物質の主なものは、「動物性たんぱく質」です。大腸で、たんぱく質が悪玉菌に分解されると、腐敗してアンモニア等を作り、それが悪臭の元になります。まずはお肉類を控えて、臭いの原因物質を体外に排出してくれるめかぶ、キウイ、じょうゆ、ブロッコリー、切り干し大根、ひじきなど食物繊維を多く摂るとよいでしょう。

対策④ 抗酸化力の強い食材をとる

活性酸素による体内的酸化が、ノネナールの発生原因になってしまます。そこで、抗酸化力の強いバナナ、にんにく、ごぼう、タマネギ、人参、ほうれん草、大豆、パクチー、トマトなど、抗酸化作用が多く含まれる食材を積極的にとってみましょう。

対策⑤ こまめに衣類や枕カバーの洗濯をする

ニオイの原因物質であるノネナールは着ている衣服にも蓄積しています。節約のため、衣類はある程度溜まつてから洗う…という人もいるかもしれません、着るものができるだけでも加齢臭対策になるということをぜひ覚えておきましょう。

私クサイ？ 気になる加齢臭

加齢臭とは？

2000年に、資生堂の研究所が中高年特有の「脂臭くて、青臭いニオイ」の原因物質が「ノネナール」であることを発見。この体臭を「加齢臭」と名付けたことから、世間に知られることになりました。

「ノネナール」は、中高年の皮脂に含まれる脂肪酸が過酸化脂質や皮脂常在菌によって酸化したり、分解されることで発生します。

加齢臭＝ノネナールのニオイってどんな臭い？

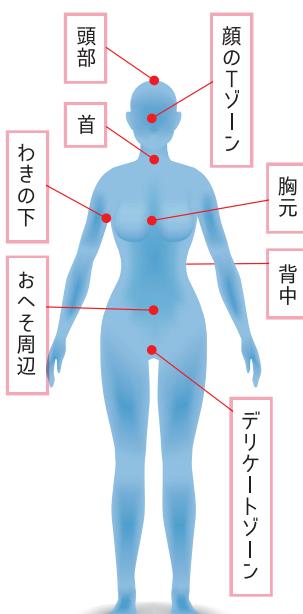
- ・ろうそく
- ・チーズ
- ・古本
- ・古くなった化粧品

35歳を過ぎると女性も加齢臭が出やすい

加齢臭は「おじさんの臭い」というイメージがありますが、「ノネナール」は男女問わず、40歳を過ぎた頃から年齢に比例して増加し、60代で急増する成分。

特に女性は、女性ホルモンの分泌が減少すると、男性ホルモンの働きが活発化し、皮脂が増えて加齢臭を発しやすくなります。その「女性ホルモンが減り始める時期」が35歳前後と言われています。更に、若い頃は、体内の抗酸化物質によって細胞の酸化が防止されていますが、40歳を過ぎると抗酸化物質の働きが弱まり、細胞が活性酸素によって酸化しやすくなります。それが皮脂の酸化を強め、加齢臭を強めるのです。

加齢臭は体の皮脂腺がある場所から匂う



- ◎頭部 ◎顔のTゾーン
(額、眉間、鼻、口の周り、あご)
- ◎首 ◎胸元 ◎背中 ◎わきの下
- ◎おへそ周辺 ◎デリケートゾーン

食生活の乱れ	運動不足	ストレス
ジャングルフードや油分の多い食事は活性酸素が増えます	軽い運動は体の酸化を防ぎます	ストレスがたまると血流が悪くなり活性酸素が増えます

加齢臭の若年化の原因！ 亂れが「活性酸素」を増やす生活習慣の

乱れが「活性酸素」を増やす

加齢臭の若年化の原因！

家庭でできる!

短期間で
収穫♪

おやさいの育て方

～夏編～

やさいづくりのビギナーでも、楽しく育てられる
夏のおやさいの育て方をご紹介♪ 煙がない場合でも、
プランターなどでチャレンジしてみてください！

短期間で収穫できるので親子ではじめてみるのも良いですね。



おすすめやさいその1

ミニニンジン

- 抗酸化作用のあるβ-カロテンは野菜でトップクラス♪
- 食物繊維が豊富で腸内イキイキ♪
- 葉はビタミンやミネラル豊富で美容にgood♪



【START】種まき（7月上旬～8月下旬）

- ① 棒を使って20cm間隔に溝を作る。
- ② 溝に種を1cm間隔にまく。
- ③ 溝のまわりから土を軽く寄せ、手のひらで軽く押さえ、水をたっぷりやる。その後、発芽するまで水やりを欠かさない。



【2週目】1回目の間引き・土寄せ

- ① 本葉が1～2枚になったら間引きをする。
- ② 株間が3cm間隔になるよう、元気のない株を間引く。
- ③ 株元に軽く土寄せする。

※間引き菜も、サラダや天ぷら、おひたし、ごま和えなどに丸ごと利用できる。



【4週目】2回目の間引きと追肥・土寄せ

- ① 本葉4～5枚になったら、5～6cm間隔になるよう間引く。
- ② 化学肥料を1m²あたり30gまき、土と混ぜながら土寄せする。



収穫【10週目】

- 地際の根の太さが親指大ぐらいになつたら、株の根元を持って引き抜いて収穫する。



肉巻き南蛮漬け



ビオチンは、三大栄養素の代謝をサポートし、皮膚や髪の健康を保つ効能、疲労回復効果があります。また、食物繊維もたっぷりなので整腸・便秘防止にも◎美肌効果もあって女性に嬉しい食材です。

材料 - 4人分 -

- ・オクラ……………8本
- ・豚バラスライス……………8枚
- ・ナス……………1本
- ・パプリカ(赤・黄)…………各1/2個
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・オリーブオイル…………大さじ1
- ・片栗粉……………適量

A

- ・だし汁……………250cc
- ・米酢……………大さじ4
- ・薄口しょうゆ……………大さじ2と1/2
- ・砂糖……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ2
- ・鷹の爪輪切り……………適量

1. 斜めに切った玉ねぎとパプリカをAに漬け込む。
2. 塩茹したオクラを豚薄切り肉で巻き、ナスを乱切りしたそれぞれの表面に片栗粉をまぶす。
3. 2の表面に焼き色がつくまで焼き、熱いうちに1に漬け込む。1-2時間ほど置き、味が染み込んだら完成。

まるごと! 使い切りレシピ



料理家・美容家・企画コーディネーター 道廣 喜子
美容と食の国際ライセンスを多数取得。「生まれながら死を迎えるまで、医・美・食の調和がとれたサービスと知識の提供」をコンセプトに講演活動・専門学校にて解剖生理学・栄養学講師を務める。

ねばとろ巾着揚げ



材料 - 4人分 -

- ・蕎麦……………1束
- ・オクラ……………8本
- ・ミョウガ……………3個
- ・大葉……………3枚
- ・トマト(中)……………1個

A

- ・佃煮海苔……………大さじ2
- ・だし汁……………大さじ2
- ・マヨネーズ……………小さじ2

1. 塩茹したオクラは小口切り、ミョウガとトマトはざく切りにする。
2. 蕎麦は4-5cm程の長さに手で折って、沸騰した湯でかために茹でてから流水でしめる。
3. 1と2をAで混ぜ合わせ、せん切りした大葉を散らして完成。

サラダ蕎麦



1. スライスチーズと塩茹したオクラを粗みじん切りし、ボウルの中で納豆、豆腐のタレと共に混ぜ合わせる。
2. 餃子の皮の中央にスプーンでくった1のせ、皮の周囲に少量の水をつけて口を閉じ、巾着包みにする。
3. 巾着の閉じ口を上にして180°Cに熱した揚げ油の中にそっと入れる。表面がきつね色になったら完成。

材料 - 4人分 -

- | | |
|--------------|-----------------|
| ・オクラ……………8本 | ・スライスチーズ……………3枚 |
| ・納豆……………2パック | ・餃子の皮……………20枚 |

ふくい朝ごはんレシピ

【ごはんのおとも編】

簡単、時短、手軽でおいしい

新しい朝ごはんの提案です!

レシピのメインはどれも福井県JAグループが自信をもってたがけた特産加工品の数々。
福井の生産者が一生懸命作った特産物を、沢山の人に知って頂き食べて欲しいという願いをこめて。
ひと手間加えて更に美味しい!そんな朝食はいかが♪



こちらを使用!



お問い合わせはこちら♪

福地鶏と越のルビーのチキントマトカレー

福地鶏のミンチと越のルビーのペーストをじっくり煮込みホワイトソースでまろやかに。女性が食べやすい優しい辛さのレトルトカレーです。

180g 600円(税別)

農産物直売所 ゆりいち
福井県坂井市春江町石塚21-2-3
TEL 0776-43-1831

JAはるえ

「福地鶏と越のルビーのチキントマトカレー」でつくる福地鶏のトマトカレースープ

朝スパイスで、ピリッとおはよう!
たっぷりトマトも入ったカレースープ♪

材料

チキントマトカレー	1袋	水	130cc
トマト	1/2個	ゆでブロッコリー	適量
ゆで卵	半個		

作り方

- ① チキントマトカレーに水を加え火にかける。
- ② ざく切りトマトを加え、火を止める。
- ③ 器に盛り付け、茹でブロッコリー、茹で卵をのせる。

JA福井県経済連

「若狭牛ご飯だれ」でつくる若狭牛ご飯だれチャーハンレタス包み

時間のない朝は、レタスごと手でガブリ。

若狭牛の味のしみたご飯が、今日の始まりエネルギー源。

材料

若狭牛ご飯だれ	大さじ1半	ご飯	茶碗1杯
ネギ、レタス	適量	塩・胡椒・ごま油	各少々

作り方

- ① フライパンに油(分量外)を入れ熱し、ご飯と若狭牛ご飯だれを入れて炒める。
- ② 塩・胡椒で味を整え、ネギ・ごま油を入れたら火を止める。
- ③ レタスに②をのせ、好みで若狭牛ご飯だれをトッピングする。



こちらを使用!



若狭牛ご飯だれ

福井県ブランド牛「若狭牛」と福井県産「白ネギ」がコラボしたご飯のおとも。しっかりした歯ごたえのミンチとシャキシャキした白ネギの甘辛い風合い、ごはんがすすむ逸品です。

200g 756円(税込)

お問い合わせはこちら♪

JA福井県経済連 福井市大手3丁目2番18号
福井県農業会館5階 TEL 0776-27-8252

Soup Fukui スープふくい

スープふくい

で検索! <http://www.fukuigohan.jp>



Let's
チャレンジ!

子ども服の片付け方

たたみ方編



中西智子 先生
福井お片づけ俱楽部
片づけアドバイザー
2級ファインナンシャル
プランニング技能士
(国家資格)

お問い合わせ先 090-2039-1989

子どもは幼稚園や保育園に通うようになると、毎日のお着替えの時など自分の衣服を自分でたたんでお片付けをしていきます♪

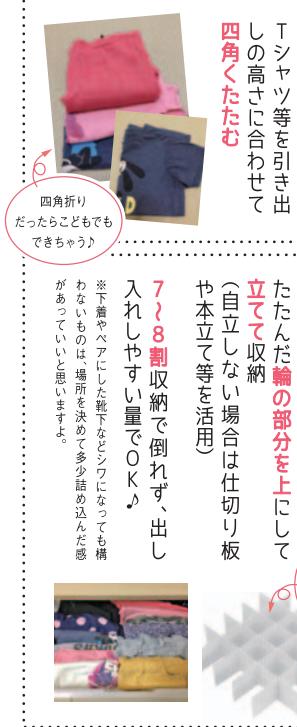
そこで…
お家でも自分でチャレンジ!!

ママポイント1 基本はママが家庭でしている方法でOK

ママポイント2 子どもが上手くできなくてもそれなりの出来だったり、たくさん褒めてあげましょう♡

①たたむ

②お片付け



ホワイトニング一例



黄ばみの原因



コーヒー・紅茶・ワインなどの飲食や喫煙なども主な原因ですが、加齢によりエナメル質が薄くなり黄ばみも出でます。歯が変色していくことで、不潔に見えたり老けてみえたりすることもあるのでホワイトニングは老若男女に幅広くニーズがあるようです。

歯の教室

憧れの白い歯

○歯の黄ばみの原因は何?

○ホワイトニングってどんなことするの?

○費用はどれくらいかかるの?

歯の表面を傷つけることなく、自分の本来持っている白さに戻してくれるのがホワイトニングです。歯の着色汚れや黄ばみを落とし、光の屈折を利用して歯のエナメル質のマスキング効果における漂白効果により白さを取り戻してくれるので、専用の薬剤を使って歯科医院で行うオフィスホワイトニングと、異なる成分の薬剤を使って自宅で行うホームホワイトニングの2種類があり、歯科医院によっては両方を取り入れたところも多いようです。

現代は、エステサロンなどもホワイトニングを取り入れていますが、歯のプロである歯科医院に任せた方がトラブルもなく安心できるという声も多いようです。

審美目的のため健康保険が適用されないオフィスホワイトニングの価格は、医院や施術メニューにより異なり、1回1万円以内～数万円と言われています。

歯を削らずに白くする歯医者さんのホワイトニングはおすすめです。さらにむしはおすすめです。さらにむし

歯や歯周病などの早期発見や指導・治療も含まれてきますから、予防歯科の側面も大きくまさに安全・安心ですね♪



「まとめ

「子どものやりやすい方法」で片づけるのが一番大事です。
どんな状態が「片付いている」のか、子どもが理解できるように親子で一緒に継続しながら取り組むことで毎日習慣化できる様にしていきましょう。

「まとめ
「子どものやりやすい方法」で片づけるのが一番大事です。
どんな状態が「片付いている」のか、子どもが理解できるように親子で一緒に継続しながら取り組むことで毎日習慣化できる様にしていきましょう。」



主婦に嬉しい♪
PRESENT
プレゼント

A 若狭牛焼き肉用 500g 2名様

きめ細かく柔らかい、とろけるような舌触り。
噛みしめるほど溢れ出る肉汁がたまらない!
ご家庭で絶品焼き肉をご堪能ください。



言わざと知れた
最高級牛肉

C 若狭牛ご飯だれ 8名様
2個セット

「上品な甘み」がある
「若狭牛」のミンチと、
「ジャキシヤキ」とした食感の
「白ねぎ」を甘辛く合わせた
ご飯がすすむ逸品です!



B 福井産コシヒカリ
100%ごはん 3名様

北アルプスの天然水仕立て
ふんわりごはん福井県産こしひかり
(200g×3個)×8袋 24個入りケース



レンジ2分で、ふっくらした食感、
炊きたての香りのごはんが出来上がる
便利な無菌パック。
食べきりサイズなので、
手軽にお召し上がりいただけます。

D 越前トマトと
越前しょうがのカレー 7名様
1人前(180g)×6個セット

越前トマトと越前しょうがの
旨味・香り・風味を
ギュッと凝縮!
普段のカレーとは一味違う、
こだわりのさつぱりカレー。



プレゼント応募方法

応募〆切 8月15日

皆様のご応募お待ちしております!

- 郵便番号 ●住所 ●お名前 ●年齢 ●電話番号 ●ご希望の商品
- 本誌はどこで入手されましたか。
 - JA本店(所)・支店(所)
 - ドラッグストア(クリのアオキ・ゲンキー)
 - JA-SS・JA直売所・Aコープ
 - その他
- 今号の感想
 - 大変良かった
 - どちらかというと良かった
 - あまり良くなかった
 - 良くなかった

※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。 ※ご提供いただきました個人情報は、プレゼントの抽選・発送のみに利用させていただきます。

- 今号のなかで、良かった記事をお選びください(2つまで選択)
- 本誌に対するご意見・ご要望・JAに対するご意見・イメージなど自由にご記入の上、下記までご応募ください。

diary@famverce.jp

右のプレゼント応募専用QRコードも
ぜひご利用ください♪▶



お葉書

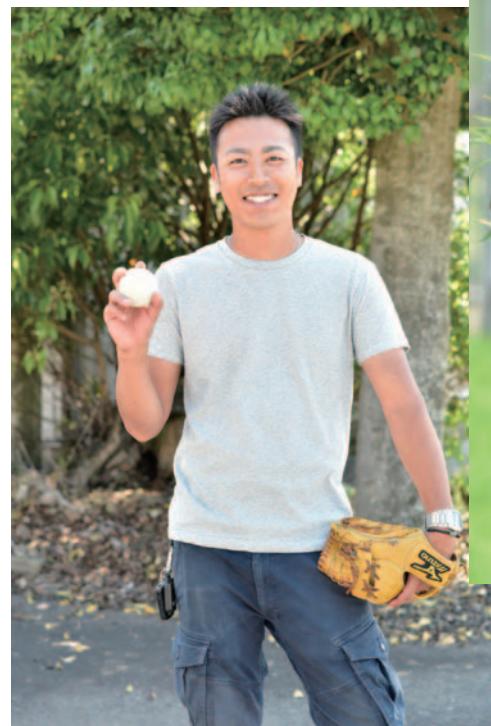
910-0804 福井市高木中央2丁目3406
ファムベルシェ
「Diary(ダイアリー) プレゼント応募」係

メール



爽快男子

お名前／杉谷 厚征さん
年 齢／27歳 既婚
勤め先／JA若狭 大飯支店 営農課
趣 味／草野球
好きな女性のタイプ／ユニークな人



5年程前から、町の軟式野球連盟の事務局として、裏方仕事をボランティアで“楽しんで”いるそうです♪

Ikemen JA男子 vol.12



人に喜ばれる事を
出来るだけしたいと思っています。
それが私の生きがいです。



平成10年に「ちとせグループ」を立ち上げ、地元の米と大豆を使った安心安全な味噌作りを始めました。また、愛情込めて育てた作物の成長を見ながら日々心が癒されています。心を込めて作った味噌を、給食で子供たちが「美味しい!」って喜んでもくれて、加工所で働く仲間もみんな「楽しい!」って言ってくれる事が私の喜びです。

越前市 笹村 喜美枝さん(83)



しゃわせ
ばあちゃん