



## これ便利かも 防犯・防草ジャリ

砂利は踏むと「ジャリジャリ」と音がするので防犯対策に使われますが、防犯ジャリは、踏んだときの音が普通の石を踏んだときよりも大きな音が出るように作られているリサイクルガラス製のジャリです。

窓の外に敷き詰めておけば、侵入者への警告音効果が期待できます。また雑草が生える庭に敷けば、防草効果もあるので雨戸の無い出窓やお風呂場、勝手口周りなどによいですね。

冬枯れの庭のうちに少し手間をかけておくと、夏の草取りから開放されるので、一石二鳥のおすすめの商品です。

厚さ4cm程度に敷くと音が効果的ですし、防草シートを下にひけば石が土にめり込まず音・防草とも完璧ですね。



## 快適ライフ ファー製品の手入れと保管

今年の冬はバッグ、ブーツ等にファー（毛皮）が使われていた商品が多かったですね。

毛皮の汚れた部分は水で絞ったタオルで軽く拭き、毛並をブラシ・クシでそろえ、風通しの良い所で数時間かけ干して湿気を十分とってください。

保管は風通しが良く湿気もなく、直射日光の当たらない場所で毛皮部分が折れないようにします。ビニール袋の密封保存は厳禁。蒸されて抜毛の原因になります。また防虫剤は直接触れないようにし、1種類だけを使いましょう。



クリーニングは信頼のおける店に相談する方が無難ね！



## 4月のレシピ カフェめしでホームパーティーを



One Point

### チキンとマッシュルームの炊き込みライス

鶏肉をフライパンでこんがり焼いてから炊き込むと、香ばしさとコクが加わります。

▲材料4人分

米3合・ブラウンマッシュルーム20個位・オリーブ油大さじ2  
水3合・鳥モモ肉(骨付き・ぶつ切り)600g・ローリエ2枚  
塩・黒こしょう各少々・レモン(くし型)適量

▲作り方

- ①米は水洗いし、ざるに上げ30分おく。
- ②マッシュルームは石づきを切り落とし、ペーパータオルで汚れをはらう。
- ③炊飯器に米を入れオリーブ油を混ぜ、同量の水を注ぎ、鶏肉とマッシュルーム、ローリエをのせて普通に炊く。
- ④炊き上がったからローリエを除き、底から大きく混ぜ、器に盛って、塩コショウを振り、好みでレモンを絞る。

★サラダを同じお皿に盛ればしゃれたカフェめしの出来上がりです。ご飯が炊ける間にサラダは作れるし、洗うお皿も1枚だけですみます。



## 心理テスト

電車の中で、あなたの向かいに座っている若い女性が体を読んでます。さて、その本にかかっているブックカバーは何色でしょう。次の四つの中から選んでください。

- A. 黄
- B. 茶
- C. 赤
- D. 緑



Aの黄...黄色は食欲を刺激する色。あなたは今、食べることに夢中です。あるいはダイエット中で食欲をセーブしていませんか。

Bの茶...物欲を象徴する「茶」を選んだあなたはショッピングに夢中です。買いすぎないように注意です。

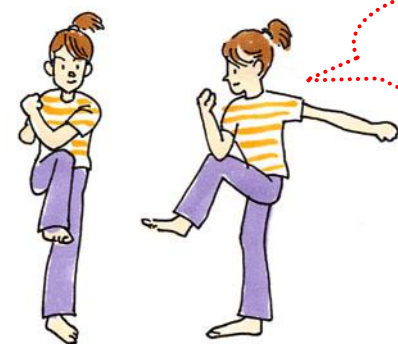
Cの赤...情熱の「赤」を選んだあなたはあまり忙しんでいるのが「恋愛」仕事や勉強がおろそかになっていませんか。

Dの緑...緑を選んだあなたは「遠くに行きたい病」あなたの心の大半を占めているのは「旅行」です。あるいは現実逃避したいくらい疲れているのかも。

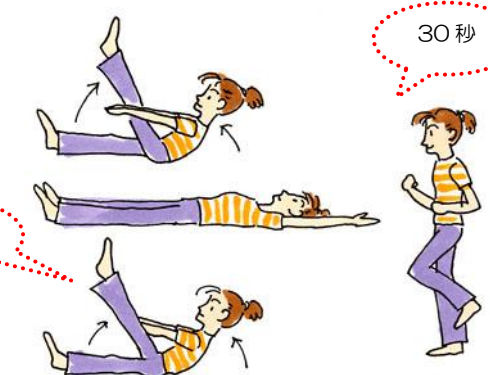
## Health

### すっきりボディ

そろそろコートを脱ぎ体型のわかる服を着る季節となりましたね。ちょっとお腹周りが気になる方はこの運動をどうぞ！



1日3回~5回 やってみて!



30秒

30秒

### ● ツイスト腹筋(20回ワンセット)

その場でひざを高く上げながら足踏みウォーキング。これだけで腹筋を鍛えます。上げたひざと逆のひざをタッチさせればねじれを利用してウエスト横もすっきりとなります。タッチするのはひざの外側が更に効果的!

One Point

新有酸素運動とは  
無酸素運動と、有酸素運動を短時間で交互に繰り返す運動です。最も脂肪が燃えやすい心拍数のゾーンを維持し、毛細血管にまで有酸素を運べ、疲れ物質の乳酸が溜まりにくいサーキット・ダイエットとよばれるものです。

### ● 新有酸素運動で「くびれ腹筋」!

やり方は簡単。仰向けに横になり、足をあげると同時に上体もちあげ、両手はヒザにタッチ! 左右交互に行います。交互にやると、ひねりが加わるので、くびれ作りにも効果的!

その後、軽く飛び跳ねるように、その場でジョギング。これを30秒。有酸素運動なので、ジョギング程度に軽く行う。

30秒ずつ交互に3セットするだけ。結構きついで心拍数が上がっていくのはわかるはず。

この3分の新有酸素運動は、仕事前に行くと、より効果的で1日中燃焼しやすい体にしてくれるそうです。