

## 快適 Life

## ソファーも夏バテかな？



秋彼岸の頃には暑さや空気も夏の盛りとは少し違ってきますね。リビングの大物、ソファー。汗をかいたままお昼寝したり、夏休みの子供達が遊んで、ソファーもちょっと夏バテ気味？かもしれません。簡単なお掃除をしてあげましょう。張地によって違いはありますが、基本は同じです。

外せる部分は取って、掃除機の先を細いノズルや柔らかいブラシに替え、埃や食べかすなどを取り除きましょう。ステッチ(縫い目)部分なども忘れずに。それぞれの張地に合ったクリーナーで拭き掃除をしたら、風通しが良く陽の当たらない場所で乾かします。ソファーも元気を取り戻せたかも！ソファーで隠れていた床や壁も掃除ができるので、スッキリですね。

### 張地の種類

大きく分けて、布(ファブリック)・合成皮革(PVC・PU)・本革の3種類です。布の織り方や素材、合成皮革もコーティングの有無、皮はなめし方や色の付け方など様々。それぞれ細かいメンテナンスの方法は違ってきますので注意しましょう。



## かんたんレシピ

### 麩レンチトースト

大豆の植物性蛋白質はよく知られていますが、お麩も植物性蛋白質(小麦)がたっぷり！味噌汁や吸い物、すき焼きの添え物だけでなく、味が淡泊なのでスイーツのメイン食材にも使えます。加熱する必要が無いので、水で戻してしぼるだけで、サラダのトッピングなどにも使える便利食材です。



そのまま使える...  
知らなかった!

#### 材料

(2人分)

- 車麩(中) 4枚
- オリーブオイル 適宜
- 粉砂糖 適宜
- メープルシロップ 適宜

(つけ液)

- 卵 1個
- 牛乳 100cc
- バニラエッセンス



- ①ボウルに卵を割り入れ、牛乳とバニラエッセンスを加えよく混ぜる。
- ②容器に麩が重ならないように並べ①の“つけ液”をかける。ラップをして冷蔵庫に入れ、2時間したら裏返し、更に2時間程度おく。  
※麩は水で戻さず、そのまま使います。
- ③フライパンにオリーブオイルを薄くひき、麩を入れて弱火で焦がさないよう両面を焼く。
- ④焼きあがったら粉砂糖をかけ、お好みの果物を飾り、メープルシロップをかけて完成。

## Health

動脈硬化は、知らないうちに起こっていると。硬くなった血管もストレッチで柔軟性が向上することが分かってきました。今回は家事に取り入れられるストレッチの紹介です。無理しない範囲で取り入れてみては？

### ■ 洗濯物を干す時

洗濯カゴは床に置き、膝を曲げず、背中も腕も伸ばして取り出す。干す時にひとつずつ頭の上まで上げてから、いつもの所に干しましょう。



全て左右均等にね！  
やりづらいけど  
頑張るって！

### ■ 窓・網戸のお掃除の時

腰から上の部分を拭く時、脇を伸ばすようにして横に移動しながら掃除しましょう。



### ■ 収納物を取る時

軽い物は、ちょうど高いところに置いて取ってみましょう。



重い物は  
ダメだよ！

### ■ テーブルの上を拭く時

テーブルから少し離れ、上半身を伸ばすようにして拭いてみましょう。



### ■ 洗面所の鏡を拭く時

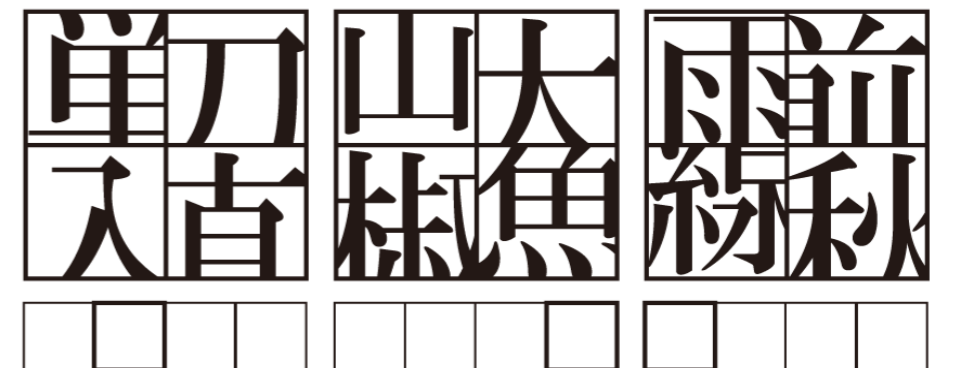
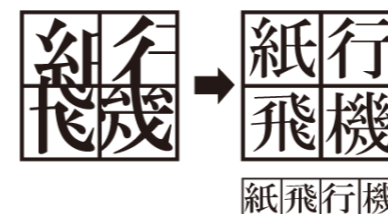
鏡を背にして立ち、身体をねじって拭いてみましょう。

気持ちよく  
伸ばしてね！

※持病のある方、運動を制限されている方は主治医にご相談ください。

## 熟語探し

A~Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え

答えは左下にあります。