

\食欲の秋みつけた!/ オススメの「旬の食材」 をご紹介します!!

実りの秋は食欲の秋。海の幸、山の幸が豊富にそろった「道の駅むなかた」の農産と水産のプロに、この時季とくにオススメの食材を選んでいただきました。今年の夏は猛暑続きで、食がすすまなかったという人も多かったのではないのでしょうか?美味しいうえに栄養も豊富な旬の食材で、夏の疲れを癒しましょう。

旬の魚



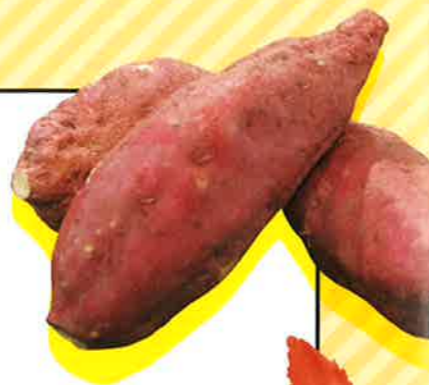
真鯛

今の時季から冬場にかけてのオススメは「真鯛」です。言わずと知れた高級魚ですが、うちではかなりリーズナブルに提供します。刺身に煮付けに焼き魚、どんな調理法でも味は抜群です!

水産のプロ 林 信宏さんご推薦!

真鯛の栄養

良質なタンパク質を豊富に含み、脂質も少なく低カロリー。良質なタンパク質は、体力、筋力、免疫力を向上させ、代謝を促進させる働きがあります。



旬の野菜



さつまいも

私のイチオシはなんと言っても「さつまいも」。紅はるかに紅アズマ、安納芋にシルクスイートなど10品種以上が並びます。味も食感もそれぞれ違うので、ぜひ食べ比べてみてください!

農産のプロ 吉田 直也さんご推薦!

さつまいもの栄養

食物繊維を効率良く摂ることができ、疲労回復や肌に良いとされるビタミンCや塩分の排出を助けるカリウムも豊富に含んでいます。

\スポーツの秋みつけた!/ みんなで「カンタン体操ストレッチ」!!

ストレッチとは、「伸ばす」「引っ張る」という意味で、身体の筋肉や腱を引き伸ばすことです。ストレッチを行うことで全身の血液の循環やリンパの流れを良くしたり、スポーツによる障害や筋肉痛が予防できます。

大腿部(ハムストリングス)・下腿部(腓腹筋)

かかとをつき、つま先を上げ太ももを軽く押さえながら前に身体を倒す。 ※深く腰掛けて行う。



そけい部(内転筋)

※深く腰掛けて行う。両ひざがつま先と同じ方向を向くように開いて、身体を前にゆっくり倒していく。

ガス空調をご採用いただいています!

大木整形・リハビリ医院

殿部(殿筋)

脚を組み両手で膝を抱え膝を胸へ引き寄せるようにする。



平井 誠太郎先生に教えていただきました

注意!

ストレッチをするときに気をつけたいこと

- ① 運動の前後に行いましょう。
- ② 反動をつけないようにしましょう。
- ③ 徐々に強くしましょう。
- ④ 自然な呼吸でリラックスして行いましょう。
- ⑤ 無理をしない範囲で行いましょう。
- ⑥ 伸ばす筋肉を意識しましょう。

20秒以上ゆっくりと

★ストレッチは、いすから落ちないように安定した場所で行ってください。

リハビリ教室を毎月2回(第2・第4木曜日)に行っています。お気軽にご参加ください!
TEL 092-843-1715 福岡県福岡市早良区藤崎1丁目21-19 / 休診日:日曜・祝日

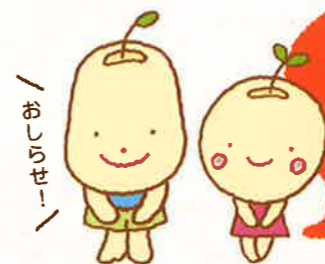
こまめだより

Vol.12 2017.10



西部ガスリビングホームページ リニューアルしました!

「私たちのことをもっと知ってほしい」という思いから作ったサイトです。「こまめだより」こぼれ話もアップしていますのでぜひ1度アクセスしてみてください。





Knock Knock

お宅訪問

お客さまのご自宅におじゃまして
楽しいお話をきかせていただきました。

ペット編

西区
Mさま邸

いつもは「ツンデレ」だけど
実は、とっても家族想いなんです!

今回は西部ガスリビングで浴室・洗面所・トイレのマンションリフォームをさせていただいたMさま宅に伺いました。Mさま宅のペットは、ホーランドロップイヤーという種のうさぎさんで、名前はポンちゃん。ご友人が飼っているのを見てどうしても欲しくなり、ホームセンターで購入されたそう。

いっしょに暮らし始めて早9年。この間に2人のお子さんは独立し、現在ご主人は単身赴任。お1人で留守を守る奥さまを支えているのがポンちゃんです。

「6年前に主人が大病を患い、心配と不安で1人家で涙することがあったのですが、そのとき、ぽんちゃんが何かを察したように、ダン!ダン!と足で床を鳴らしたんです。それが私には『泣くな!』と言っているように聞こえて、とても励まされました」。その後、ご主人は無事に回復。普段はツンデレなポンちゃんですが、本当はとっても家族想いなんです。



いっしょに暮らして!

東区 吉木さまの
こまめなレシピ

実りの秋にぴったり!!

栄養たっぷり 具だくさんスープ

免疫力を高めると言われている「まいたけ」や、低カロリー高たんぱくな「鶏ムネ肉」、そして、栄養満点の「えごま油」を使った、おいしく健康的なスープ! お好みで具材を変えたり、スープにスパイスをプラスしたり、トマト缶を使ったりと、アレンジ広がるレシピです。

材料(5~6人分)

- 玉ねぎ 1個
- まいたけ 2パック
- にんじん 中2本
- かぼちゃ 1/2個
- ブロッコリー 1/2株
- 鶏ムネ肉 1枚
- 市販のスープの素 適量
- えごま油 大さじ1杯程度

※えごま油は、1日あたり大さじ1杯を目安にお召し上がりください。
※材料はお好みで微調整ください。

こまめなとっておきレシピ大募集!
本紙に掲載させていただいた方には、ささやかですがプレゼントを差し上げます。

つくりかた

- ①沸騰させたお湯1,200cc(材料に合わせ適量)に、玉ねぎ、まいたけ、にんじんを入れて煮込みます。(まいたけはしっかり煮込むことでエキスがでます。)
- ②市販のスープの素、鶏ムネ肉、かぼちゃを入れてアク取りをしながら煮込みます。最後にブロッコリーを入れて2分ほどサッと煮込みます。
- ③お好みで、えごま油をかけて出来上がりです。
えごま油は熱に弱いので食べる直前にかけてください。

★2週間程度、冷凍保存可能。ピュレにすることで介護食にもできます。

ピアノ教室 Felice(フェリーチェ)

吉木さま

幼児から大人まで、その方に合わせたレッスンをされています。気さくで優しい先生のもとで、ピアノが弾けるようになりたいという夢を叶えませんか。まずは無料体験レッスンから!お気軽にお電話ください!

お問い合わせ / 090-7293-5137 福岡市東区和白東1-11-21

当社にて、浴室と洗面所をリフォームさせていただきました。



沖津宮

沖ノ島

全製指輪

(国宝)



秋は朝からおでかけしましょう!

おすすめスポット巡り

1 祝!世界遺産認定! 三女神を祀る宗像大社へ

今年7月、『神宿る島』宗像・沖ノ島と関連遺産群が世界文化遺産に登録され、大きな話題を呼んだ宗像大社。天照大神の娘である3人の女神様を祀る神社は、地元では交通安全の神様として親しまれ、九州屈指のパワースポットとしても知られています。

「参拝の際は、ぜひ、『鎮守の杜の道』の奥にある『高宮祭場』や沖ノ島から出土した宝物を展示する『神宝館』にも足をお運びください。日本の祈りの原点に触れることができますよ」と権禰宜の鈴木祥裕さん。世界が認めた文化遺産を自分の目で確かめに行きましょう。



秋の宗像大社へ
ぜひお越しください!

- 10月1日 みあれ祭
- 1日~3日 秋季大祭(田島放生会)
- 3日 宗像護国神社秋季大祭
- 高宮神楽備前祭
- 17日 獣茶祭(表千家家元奉仕)
- 11月3日 明治祭
- 15日 月次祭 併 七五三祭
- 1日~22日 西日本菊花大会(神賑行事)
- 23日 新嘗祭 鈴木祥裕さん

宗像大社

福岡県宗像市田島2331 TEL 0940-62-1311(代)
社務所受付時間 / 9:00~18:00(年末年始除く)
参拝受付時間 / 7:00~17:00(年末年始除く)

アンケートにお答えの方に
抽選プレゼントあります。

2 人気も売上も国内トップクラス 宗像の「美味しい」が勢ぞろい

野菜にお肉、加工品にお酒まで、宗像の特産品を販売。漁港が近いので、特に魚介類は新鮮でリーズナブル。種類も豊富と評判です。

オリジナル商品「宗像わかめんべい」に続く新商品「穴子めんべい」もおすすめです。



道の駅むなかた

宗像市江口1172 TEL 0940-62-2715
営業時間 / 9:00~17:00(10月~5月)
定休日 / 第4月曜日(祝日の場合は翌日)

道の駅むなかた 検索



ごまめ情報!
大島から沖ノ島を望むことができます!



飾らない素朴な味にほっこり 鮮度抜群! 自慢の丼を召し上がれ!

看板メニューは、新鮮なお刺身と特製ゴマだれが相性抜群の「玄海茶漬けセット」(830円税込)。ひとつの丼に鯛・ブリ・いくらが盛られた「鯛ブリいくら丼」(1,090円税込)も人気です。ほかにも、煮付けやフライ、野菜の小鉢など、地元のお母さん方が作る多彩なメニューが味わえます。

レストラン おふくろ食堂はまゆう(道の駅むなかた内)

営業時間 / 11:00~16:00(LO15:30)
定休日 / 第4月曜日(祝日の場合は翌日)



玄海茶漬けセット

鯛ブリいくら丼