

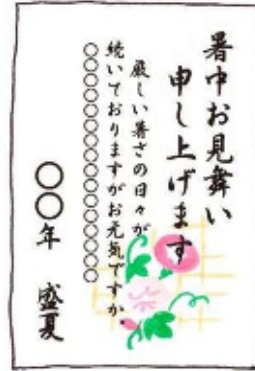
6月15日は？

「暑中見舞いの日」は、1950年にはじめて暑中見舞い専用のハガキが発売されたことで制定されたそうです。メールなどが盛んで手紙を書く機会も減っている今、ハガキなら手紙より手軽なので、近況を報告してみてもいいのでは？

暑中見舞いを送るタイミングは、梅雨明け後の7月～8月7日頃の立秋(今年は8月8日)ごろまでが最適。書く内容は、まず「いかがお過ごしですか？」など、相手の様子を尋ねる言葉を書き、次に自分の近況を。「どうぞお元気で」などと相手を思いやる言葉で締めると良いです。

暑中見舞いの日

最後には「〇〇年盛夏」と時期を記すとより夏を感じられていいですよ！



「ご自愛」の使い方

相手の体や様子をいたわる言葉に「ご自愛」があります。便りの結びにも良いですよ。この意味は「あなたの体を大切にしてくださいね」です。ここで、間違いなのが、「お身体、どうぞご自愛ください」と書いてしまうこと。「自愛」には、体を大切にするという意味が含まれるので「お身体」は不要です。ちなみに、「厳しい暑さが続きますがどうぞご自愛ください」などと、時候の言葉を前に置いて使うのが一般的です。



立秋を過ぎたら残暑見舞いです



あの人元気かなあ？

かんたん手料理

ホントに簡単！すぐできる！

アスパラとひき肉のクリーミーパスタ

アスパラガスをたっぷり使った、クリーミーかつさわやかな味わいのパスタです♪



- ①たっぷりの湯に塩を加え、パスタをゆでる。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニク、合いびき肉、アスパラガスを炒める。
- ③②に生クリーム、パスタのゆで汁(大さじ4)を加え、沸騰したら、粉チーズを加え、塩・こしょうで味を整える。
- ④③と①を絡め、器に盛りつける。

※アスパラのシャキシャキ感を残すよう、オリーブオイルとひき肉の脂で一気に炒めましょう。

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

- 材料 (2人分)**
- ペンネ…160g、アスパラガス(2cm幅)…6本、合いびき肉…200g、ニンニク(みじん切り)…2かけ
 - 生クリーム…200ml、粉チーズ…大さじ2、オリーブオイル、塩、こしょう…適量

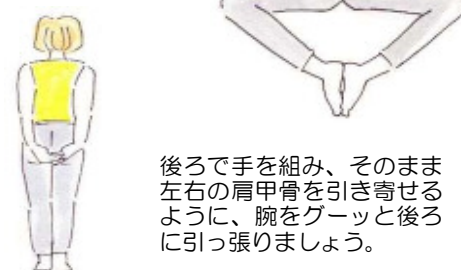
答え：ツユイリ (梅雨入り)

Health

むくみを解消しましょう！

梅雨のだるさの一因に体のむくみがあります。解消して、憂鬱な時期を元気に乗り切りたいですね！

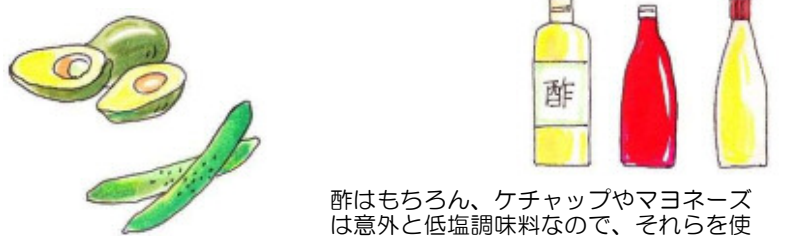
カエルの脚のように足裏同士をつけて股関節を伸ばし、足の付け根をほぐしましょう



後ろで手を組み、そのまま左右の肩甲骨を引き寄せるように、腕をグーッと後ろに引っ張りましょう。

塩分や水分を排出してくれる食材

塩分を体外へ排出してくれるカリウムを多く含む食材にアボカドやバナナがあります。また、ブルーベリーなどに含まれるビタミンEもそのような働きがあります。利尿作用があり、体内の水分量を調節してくれるキャベツやアスパラガス、きゅうりもおすすです。

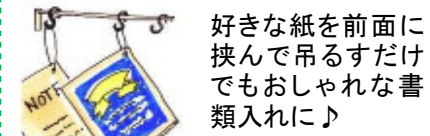


酢はもちろん、ケチャップやマヨネーズは意外と低塩調味料なので、それらを使うのも良いですね！

EasyCraft

文房具としておなじみのクリアファイル。おしゃれに使える方法やアレンジをご紹介します！使うファイルはA4やB4、色つきなどお好みでどうぞ。

■ ふだんづかいにも工夫を



好きな紙を前面に挟んで吊るすだけでもおしゃれな書類入れに♪

■ インテリアにもなる！ トイレットペーパーカバー

中に差し込む紙はペーパーナフキンなどお好みで♪

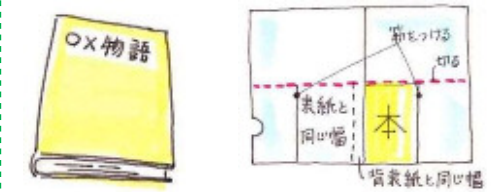


B4のクリアファイルを横にし、トイレットペーパーを縦に寝かせた状態で下の辺に合わせて置き、同じ高さで、ぴったり巻ける幅に切る。目隠しの紙もファイルに収まるサイズに切り、マジックテープを両サイドに貼る。紙をファイルに入れ、トイレットペーパーにくるっと巻けばできあがり！

マジックテープをつければ取り外しもラクチンです

←閉じている辺

■ ブックカバーに！



本をくるんでみて、余りが出たら切りましょう

クリアファイルの下を切って開き、本を置いたら下の辺に合わせて、同じ高さで切る。折り目に本の背表紙を合わせ、背表紙と厚みと表紙のサイズに合わせて印をつけてカッターで軽く筋をつけたら、折り、本をくるめばOK！

■ 衣装ケースの目隠し

中のものが見えがちな衣装ケースも、引き出しの前面と同じサイズにクリアファイルと中に差し込む紙を切って内側に入れ、両サイドをテープで貼れば目隠しに。紙にこだわればおしゃれに仕上がります。



ホームページでスタッフブログも是非チェックしてみてくださいね(^・^)