

# アルカディアニュース

Vol.86  
2015.12月号

< 発行 >

アルカディアホーム（株）東日本都市開発

埼玉県志木市柏町4丁目5番1号  
Tel : 048-486-6522  
Fax : 048-486-6521

## お米をおいしく食べて、健康にすごしましょう！

日本人の主食「お米」。その扱い方や種類を知れば、  
もっとおいしく、栄養も効果的に摂ることができます。

みなさま、元気で過ごしてしょ  
うか？

みなさんに暮らしと住まいを快適  
にするためのちよつと役立つ情報をお  
届けいたします。今回のテーマは  
「お米」です。

みなさんが日ごろ食べている白  
米。最近では糖質を抑えるダイエツト  
の情報をよく目にします。白米も栄  
養の面で糖質ばかりが注目されます  
が、実は、良質なたんぱく質や脂質、  
ビタミンB1、B2、ビタミンE、カ  
ルシウムなどを含みます。それに、  
あまり知られていないところで肩こ  
りなどの予防に役立つマグネシウム  
や皮膚の再生を助ける亜鉛なども含  
まれ、栄養価が高い食材なのです。  
そんな白米をよりおいしくいただく  
ためのポイントをご紹介します。

### 正しいお米の研ぎ方と 吸水でますますおいしく！

白米を研ぐとき、手でガシガシ押  
しながら研いでいませんか？今は  
精米技術が大変進歩しているので、



最初は水だけ入れてすぐその水を捨て、物をつかむように軽く曲げた指で数回かき混ぜて水を入れ捨てる。それを2〜3回繰り返すだけでOK。水が透明になるまで洗うというのも実は間違いで、少々にごった水はお米の旨みや栄養も含まれるので水の換え過ぎはもったいないのです。

ちなみに、新米は手で軽く握りながら研ぐのがおすすめです。研ぎ終わったら、ぜひ吸水を。適正量の水を入れたらそのまま置くことで、お米のふくらさやねばり加減がアップするとか。新米は水を炊飯



白米の吸水は、夏は30分、冬は1〜1時間半が最適です。



水は、軟水のミネラルウォーターがおすすめ。無い場合は水道水を少し置いたものや、一度沸騰させて冷ましたものでもOK！

### 玄米や分づき米も 栄養満点でおいしい！

健康に良いとされているのが、玄米。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、プチプチとした食感もおいしいですね。玄米は研ぐというよりも、表面のほこりやゴミなどを洗い流すように水の中で軽く混ぜ、2回くらい水を替えればOK。もみगरらなどが浮いている場合は取り除いてください。玄米初心者なら炊飯器の玄米モードがおすすめ。吸水は白米よりもしっかりするのが良いとか。夏なら2時間以上、冬は6時間以上でふくらおいしく仕上がります。

玄米は固いしちよつと食べづらいな、という人は、分づき米がおすすめ。玄米のぬかを残して精米したお米のことで、玄米の栄養と白米の美



玄米は夜のうちに準備をしてタイマーセットすれば吸水も十分でき、朝にはホカホカ玄米が炊き上がるのでおすすめです。



頭の体操！間違いさがしゲーム  
上下のイラストで違うところから箇所あります。  
さあ！チャレンジしてみてね！

答えは裏を見てニヤ〜



住まいの事なら、アルカディアホームへお任せください！

## イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



## 大人のぬり絵が人気！

ぬり絵といえば、子どもの遊びを連想しますが、今大人用のぬり絵が流行っているそうです。子ども用に比べてとても細かく、複雑なものも多いので、ぬり絵に無心で没頭でき、集中力が高まるといったことや、色を自由に塗ることでリラックス度が高まるという効果が期待できるとか。また、完成時の達成感がストレス解消につながり、徐々に仕上げることで精神的安定ももたらされるので「アートセラピー」と呼ばれています。

さらに、より美しく塗ろうとすることで創造力を鍛える効果があり、色にぼかしや濃淡をつけるなど配色を工夫することで脳が活性化され、脳の老化防止につながるとか。完成作品は、部屋に飾るもよし、お友達へのお手紙に使うのも良いですよ。



## ソロ活ってご存知？

以前は、「おひとりさま」という言葉が流行りました。これは、ひとりでちょっと贅沢なひとときを楽しむといった意味でしたが、最近、「ソロ活」という言葉が注目されています。これは、贅沢というよりはひとりの充実した時間を楽しむといった意味。ひとり旅はもちろんですが、たくさんの時間はなくても「ちょっとカフェでひと息」とか、「ちょっと好きなスイーツを楽しむ」といった感じでも立派な「ソロ活」といえます。

そんなニーズを反映してか、ひとり専用のカラオケルームや、ひとりでも焼き肉を楽しめるようにひとり用の半個室スペースのある焼き肉店が登場するなど、「ソロ活」を楽しめるような施設も増えているのだとか。家事や育児の合間や、仕事終わりのちょっとした時間を心地よく過ごすことで、パワーを充電し、ストレス解消にもつながる「ソロ活」でより豊かな時間を過ごしてみれば？



## 知らぬ間に増える手さげ袋の活用法

安価なエコバッグや洋服屋などでもらう不織布製のバッグなど、デザインはステキだから捨てるのはもったいない、という手提げ袋の活用法をご紹介します。薄い布製のエコバッグは見た目もシンプルなものが多いので、必需品を入れて玄関などにさげても絵になります。たとえば、夏なら日やけ止めや虫よけを、冬なら手袋や耳あてを入れておけば、出かけるときサッと取り出せて便利。カッパや折り畳み傘や、濡れたときのためのタオルをひとまとめにするのもおすすめ。また、洋服屋などでもらう不織布のバッグはプレゼントを入れてそのまま渡すのはいかが？ 風通しがいいのでじゃがいもなどを入れて吊るしたり、洗濯バサミなどランドリーグッズ入れに使うのも良いですよ。あとは、脱臭剤と一緒に入れて靴の保存にも。ぜひご参考に。



こんにちは

お施主様ご家族の笑顔が  
私どもの一番の喜びです。

代表取締役 榎本一利

## あなたの街のアルカディアホームです

いつもお世話になっております。アルカディアホームの榎本でございます。皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今回掲載しましたアルカディアニュースはいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様はもちろん、これからお住まいをお探しのお客様にも、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができたらと思い本紙を掲載させていただいております。住まい探し、住まいの建替え、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。アルカディアホームをこれからもご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

## 便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

SATIS

節水型タンクレストイレ「サティス」

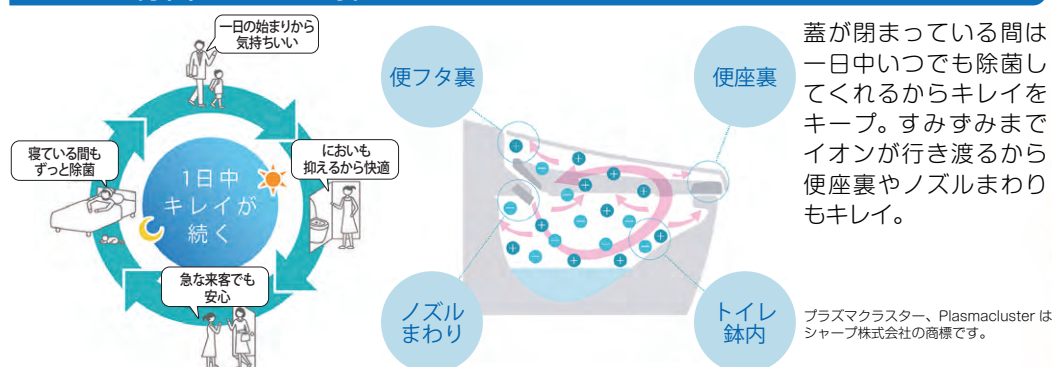


ますますキレイなトイレがキープしやすくなったタンクレストイレ「サティス」。プラズマクラスターイオンがすみずみまで行き渡る「鉢内除菌」を搭載。蓋が閉まっている間は便器鉢の表面はもちろん、気になるオシリが触れる便座やノズルまわりなどをしっかり除菌してくれるのでいつも清潔。さらに、トイレのにおいの元となる原因菌まで除菌してくれます。その他にも、「キレイ便座」や「お掃除リフトアップ」などキレイ好きなあなたにうれしい機能が満載です。ご興味ございましたら、当社までお気軽にご相談ください。

イオンの力ですみずみまで除菌 LIXIL  
いつもキレイ INAX

## プラズマクラスターが除菌

いつでも除菌、においも抑え、すみずみまでキレイ



## お掃除がラクラク

つぎ目のない「キレイ便座」



つぎ目に汚れが入り込むと掃除が大変！リクシルの便座はつぎ目がないから汚れが入らず、サッと一拭きでキレイに。

スキマもキレイ「お掃除リフトアップ」



機能部が真上にしっかり上がるから、便座と便座の間の汚れが奥まで拭き取れます。

写真：株式会社 LIXIL

間違えさがし答え：①花壇 ②女の子の手 ③アヒルの口ばし ④スワンボートのハンドル ⑤スワンボートのしっぽ

ご相談・お問い合わせはこちらまで

## アルカディアホーム（株）東日本都市開発

〒353-0007 埼玉県志木市柏町4-5-1

TEL：0800-888-6522 FAX：048-486-6521

Mail: info@arcadiahome.jp

http://www.arcadiahome.co.jp

会員様用 http://www.arcadiahome.jp