住まいにまつわることから、健康、生活、趣味のことまで。
お客さまと一緒に作るコミュニティ紙ができました。

祝★創刊！

住む～ずらいふ

2015年
秋号

野菜と果物、
ホットスムージーの作り方

ワンポイントアドバイス / カモ～ンくんの愉快な友だち紹介
投稿・小さな展示会 / NO HOBBY, NO WOKS.
味を追う男の旅 / お客さまだより。/ 住む～ずカーが行く！

今回の表紙は、盛岡市北飯岡の手作り焼き菓子のお店シトロンさん。お店の前で、素敵なハニカミ山田君と住む～ずカーでカモーンパチリ☆

野菜ソムリエの藤原ゆかりさんに聞きました。

野菜と果物、ホットスムージーの作り方

野菜や果物を手軽に摂取 ベジフルスムージーおすすめです♪

日本野菜ソムリエ協会認定
中級野菜ソムリエ
藤原ゆかりさん

野菜ソムリエとは？

野菜や果物の魅力を伝えるために、様々な知識（目利き・保存方法・栄養価・料理方法など）を身につけ、その美味しさや楽しさを伝えるスペシャリストです。私たちの食卓に野菜や果物が並ぶまでには多くの人たちが関わっています。野菜ソムリエは、畑から食卓までの”かけ橋”になることを使命として、様々な場面で活動しています。

野菜・果物の知識が身につくと、まずは自分の食生活を見直し、家族や大切な人の食事に活かすことができます。他にも、料理教室、野菜セミナー講師、食育活動、コラム執筆、レシピ提案など、活動内容はまさに十人十色。私は、夫が飲食店を経営しており、自身も店に毎日立つことから、お客さまが食べて下さる物がご本人のお身体のお役に立てるよう、食材選びやメニュー作りなどを提案させていただいています。ちなみに野菜ソムリエの資格は、ジュニア（野菜・果物の魅力を知り、自ら楽しむ人）→中級（その魅力を周囲に伝えることのできる人）→シニア（野菜ソムリエとして社会で活躍する人）と3段階に分かれています。

健康のために何をしよう？

私たちの身体の健康を維持するためには、1日350グラムの野菜と150グラム以上の果物を摂取するようにと厚生労働省が推奨していることはご存知でしょうか？（皮や種を除いた可食部で）きちんと野菜や果物を食べることによって、生活習慣病を予防してくれる、免疫力を高めてくれる、美容効果UPなど、様々期待できる効果・効能があります。

野菜を効率的に摂るためには、まずは3食きちんと食べることが大切です。バランス良く食べる食事の基本は、主食（パン・ご飯・麺など）、主菜（魚・肉・大豆製品・卵などのおかず）、副菜（菜野菜やきのこ・海藻のおかず）をそろえること。野菜は緑黄色野菜120グラム、淡色野菜230グラムが目安になります。副菜となる小鉢や汁物は毎食1～2品、1日に5品以上を目安にすることでも、350グラム以上の野菜を摂りやすくなります。

ベジフルスムージーで手軽に摂取

1日に必要な野菜は心がけしだいで食事の際に摂取することができます。ところが果物はどうでしょう？

日ごろ食べる習慣があまりない人にとっては1日目標の150グラムって少しクリアしにくい量なのかもしれません。例えば中玉サイズのリンゴ・ナシ・カキなら1個。みかんは2個、バナナなら1本など。

少しずつ様々食べるとしてもこんなに食べれないし皮を剥くのが面倒という方にオススメなのが、果物と野菜をミキサーにかけて作るベジフルスムージーです。簡単に作れスムーズに飲めて健康アップ期待の一杯ですよ♪（是非おためし下さいね）

秋から冬にかけて日本で旬を迎える野菜や果物は、身体を温めたり、風邪を予防してくれる効果があります。

夫と営む居酒屋「遊食屋 FUJI」の副代表。中級野菜ソムリエ。スムージーレシピの提案の他、この秋から野菜や果物を使ったタイカービング教室「カービング岩手～Wisteria you～」をスタート☆

美肌・美腸＆かぜ予防にホットスムージー

材料

リンゴ　1/2個
ニンジン　5㎝程度
生姜　ひとかけ
レモン果汁　適量
はちみつ　適量
豆乳　100cc
水　50cc

作り方

①ミキサーに適当な大きさにカットしたリンゴとニンジンを入れ、生姜ひとかけをすりおろし入れる。
②はちみつとレモン果汁を適量、豆乳、水を入れミキサーにかける。
※ミキサーにお湯を使うと破裂の危険があるので必ず水で。
③2を耐熱カップに入れて軽くラップし、1分～1分半レンジで温める。
※または鍋に移して人肌程度に温める。
④カップに移して完成！シナモンスティックで混ぜながら飲むと香りが移り、アクセントになります。

これからの季節は腸を冷やすと、内臓冷えで太りやすくなってしまいます。そこで、加熱すると栄養が高まる食材をうまく取り入れて作るホットスムージーをご紹介します。ホットスムージーで代謝を上げて、脂肪が燃焼しやすい身体を目指しましょう！

効果

リンゴ
水溶性食物繊維「ペクチン」温めるとUP。

ニンジン
「βカロチン」は温めると含有率UP。

生姜
みなさんご存知。身体を温める効果あり。

大豆
タンパク質豊富で摂取すると身体が熱を生み出す。冷えを改善する効果があります。

今回お話をしてくれた藤原ゆかりさんは野菜・果物カービングの教室を主宰しています。カービングとは、小さなナイフで野菜や果物に草花などの模様を彫刻するタイの伝統工芸。本場タイ・バンコクでも学んだ藤原さんは「岩手の皆さんにぜひ知っていただきたいです！黙々と彫っていると何だかスッキリします。夢中になれる時間が心の平和にもつながってくれればいいですね」と笑顔で語ります。

「遊び心」を大切に野菜や果物の魅力、そして美味しさを伝えることのできる野菜ソムリエのカービング講座に注目です。

岩手初のカービング講師＆教室が誕生！

～教室のご案内～

テレビ岩手アカデミー
毎月第1・3木曜日
14:00～16:00
個人レッスンも受付中
✉ yuoopy.118.@docomo.ne.jp
☎ 090-7069-3869
（電話は15時以降でお願いします）

不調が出る前のちょっとしたお手入れや点検で、長く快適・安全にお使い頂けますよ。点検内容や料金などはお気軽に住む～ずまでお問い合わせ下さい！

寒い季節が来ますよね。何かあったら、すぐご連絡ください。

遠藤 光司

1 Point アドバイス
秋のお手入れ編

1. 不凍水抜き栓

水道凍結の時期になってから、元栓を閉めたい時にハンドルがきつくて動かなかったり、電動水抜き栓の場合は動作しなかったりする可能性があります。この時期から事前に動かしてみて正常に動作するか確認してみてください。

2. 暖房機器
（FF ストーブ、ファンヒータ、暖房ボイラー）

今年も寒い冬が来ようとしています。本格的に寒くなる前にＦＦストーブや暖房ボイラーの点検整備をお勧めいたします。いざ使いたい時に動かない可能性がありますよ。

3. ルームエアコン

真夏の猛暑を和らげてくれたルームエアコンは熱交換器部分やファンの部分がホコリやカビが発生している可能性があります。２～３年クリーニングをしていないお客様は来シーズンのためにもクリーニングをお勧めいたします。

住まいのホームドクター。
住む～ず ☎ 0120-394-640

カモ～ンくんの ゆか～いな友だち紹介

快くん（３歳６ヶ月）

畑井國男さん（盛岡市在住）のワンちゃん。やんちゃ盛りでいつもぬいぐるみをくわえています。あっと驚くいたずらもまたカワイイ。

なのちゃん（左・３歳）
モコちゃん（右・６歳）

社員の戸川博信（紫波在住）のワンちゃん。いつも元気ななのちゃんと、おっとりしたモコちゃんはいつも仲良しです。

盛岡市志和城古代公園のヒマワリ畑です。９月下旬のお祭りでは、ヒマワリ畑で迷路が作られるとか。

宮崎県大崎市へ彼岸花の撮影に行ってきました。最盛期は過ぎていましたが、美しい花を咲かせていました。

投稿・小さな展示会
A Small Exhibition
撮影・畑井國男さん

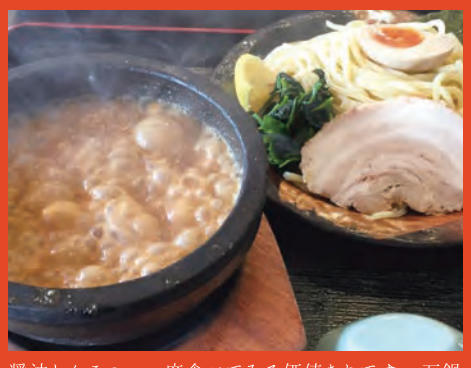
味を追う男の旅 第1回

修理・点検で県内各地をまわる当社サービスマンのとっておきグルメ情報

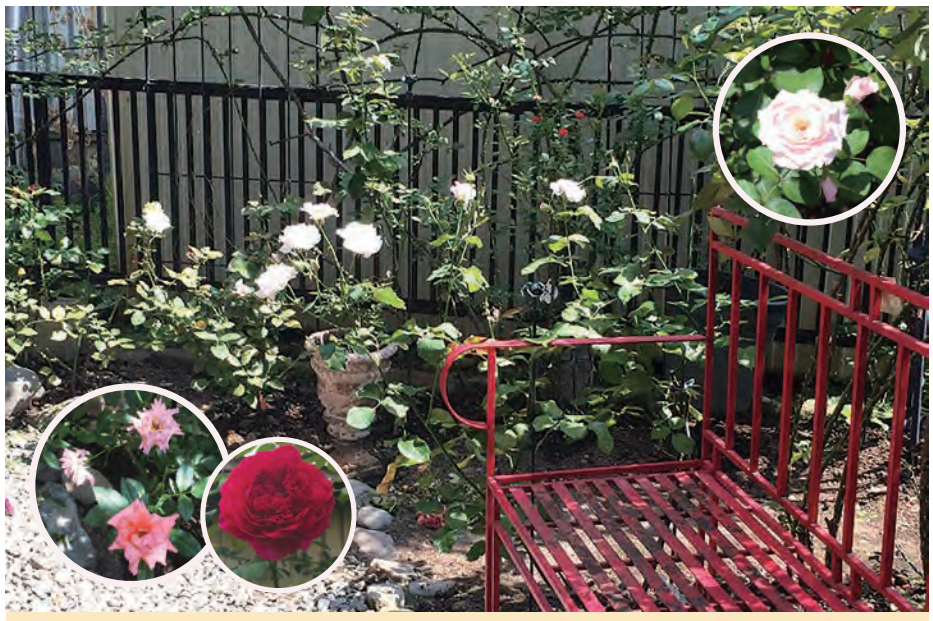
違いの分かる男
小笠原利章課長推薦
盛岡市
三代目福建楼
ねぎラーメン

シャキシャキと歯ごたえのあるてんこもりの白髪ねぎと超極細の麺がスパイシーなスープにマッチして、何日かするとまた食べたくなる味です。

味の探求詩人
白澤直人推薦
北上市
竹本商店
伊勢海老つけ麺



醤油とんこつ、一度食べてみる価値ありです。石鍋が熱せられているので、最後までアツアツが楽しめます。無料で大盛りも。



NO HOBBY, NO WORKS. #1

我が家のバラの庭
営業部 小菅直昭

我が家の庭には、毎年約60種のバラが咲きます。一季咲や四季咲きがありますが、６月からは四季咲きのバラが咲き誇ります。

天気の日は、近所の奥様連中がテーブルでお茶を飲みながらバラを見に来ます。バラの花の周りは井戸端会議の状況で騒がしくなります（近所迷惑かもしれませんが）。

ドルトムント、ロココ、バレリーナ、パットオースチン、プレイボーイなどなど色鮮やかな花々です。ただ花が雨に当たるとすぐに枯れてきてしまいます。その花びらの掃除が大変です。

表紙連載

住む〜ずカーが行く！

第1回 シトロン

卵の風味を閉じ込めたシフォンケーキにはクリミー生クリームを添えて。そして、ショコラ、ブルーチーズクッキー。ハーブティーと一緒に召し上がれ。

白い扉を開けると、そこはお菓子の宝石箱。卵の風味がふんわりと広がるシフォンケーキにしっとりとした食感のスコーン、どこか懐かしい思い出を誘うマドレーヌ……。店主・小野寺摂子さんが丁寧に焼き上げたお菓子たちが出迎えてくれます。

どのお菓子にも「ふだんの暮らしに小さな幸せを運んでくれる。そんなお菓子を作りたい」と夢が詰まっています。原材料には国産小麦、発酵バター、有精卵などの良質な材料を使い、シンプルに作られています。

「食の幸せ」を大切にする家庭で育った小野寺さん。「父が下手ながらにもスコーンを焼いてくれて何回も失敗作を食べましたが、何だか好きだったんです。焼き上がりの時の匂いがいいなと子ども心に思っていました」。その優しい香りは今の原点です。

笑顔で語る店主の小野寺摂子さん

自宅のガレージを改装し、昨年6月にオープン。インテリアコーディネーターの顔も持つ小野寺さんのセンスが光ります。「母でもなく、働いている自分でもなく、素の自分に帰れるような場所でありたいですね」

寛ぎモードに切り替えて頭をほぐしたり、本を読みながらじっくり時を過ごしたり……。焼き菓子がもたらしてくれる、ほんわかと温かい時間がここにあります。

シトロン

盛岡市北飯岡 2-10-48
営業時間 10:30〜17:00
定休日 日・月・火曜日
☎019-634-0778
駐車場5台

かれこれ7、8年のおつきあいになります。ボイラーから始まり、電気系統、最近はお庭まで。電話をすれば、すぐに駆けつけてくれるので、いつも安心です。

我が家は地元の大工さんに建ててもらったのですが、その方が引退されてからは修理のツテがありませんでした。築年数が経つと、いろいろと痛みが出てきて、ボイラーの修理を最初にお願いしました。

二人とも共稼ぎの頃、遅くに帰ってきて「お湯が出ない」という時も、電話をすればすぐに来て症状を診てくれました。修理も部品の手配も、窓口一本なのが魅力です。

そして、社員の方が親身で、ただ修理するのではなく、「ここがこうなって壊れました」ときちんと原因を説明し、修理の時間もこまめに教えてくれます。部品の交換についても説明があるので、安心して待っていられます。直した後にも「調子はどうですか」とお便りが来て、細やかな気配りが感じられます。

一番安心できるので、ついにはお庭までお願いしてしまいました。まさか砂利の見本まで持ってきてくれるとは。おかげで孫たちが走り回って遊んでくれています。

まさしく「住まいのホームドクター」。その名の通り、安心できるお医者さんです。

いつもありがとうございます。

お客さまだより。

第1回 吉田安雄さんご夫妻

今年8月に完成したお庭で吉田さんご夫妻をパシャリ。石畳や玉砂利の整備、ウッドデッキのリフォーム、植木の引越しなどを住む〜ずが担当いたしました。

編集後記

早いもので住宅設備部「住む〜ず」もサービス開始から19年。来年は人間でいうとハタチの成人式を迎えます。

専属スタッフも4名に増え、お客様登録数も4300戸を数えるまでになりました。愛する地域に支えられ、微力ながら皆様の暮らしのお手伝いができたことに改めて感謝です。

そんな中で、お客様をもっと知りたい、もっと関わりたいとのスタッフの想いから生まれたのがこのフリーペーパーです。

住む〜ずのお客様は知れば知るほど愛すべきお人柄の方、尊敬できる趣味や特技をお持ちの方ばかり。創刊号の取材を終えて本当にそう感じています。

「住む〜ずらいふ」最初の特集がスムージーなのは、単なる偶然です。たぶん。

今後もふっと手に取ってお楽しみ頂き、気が向いたら参加いただける、そんなゆるい交流の場をつくっていけたらと思います。

責任編集 村松 直子

いつもありがとうございます。
編集室へのお便り、ご投稿、ご意見はこちらへどうぞ。

住まいのホームドクター。住む〜ず

住む〜ずらいふ編集室
〒 028-3621
岩手県紫波郡矢巾町大字広宮沢8-5-1
☎ 0120-394-640
✉ info@sumuzu.jp
信幸プロテック株式会社 SHINKO PROTEC

風呂	キッチン	トイレ	おうちの空調	室内リフォーム	室外リフォーム
給湯ボイラー	水が出ない	水が出ない	エアコン	照明	屋根・外壁
エコキュート	止まらない	止まらない	ストーブ	電気配線	玄関・車庫
風呂釜	漏れる	漏れる	温水ルームヒーター	内装	太陽光発電
暖房換気扇	混合栓（蛇口）交換	便座交換	床暖房	窓	雨樋・鍵
	排水	詰まり	蓄熱暖房機	床下	アンテナ
	匂い・換気		薪ストーブ	断熱・耐熱	庭木

コレらの住まいのことでお困りなら、
住む〜ず
にお任せください！
0120-68-7755
info@sumuzu.jp
http://www.sumuzu.jp/
わかりやすい料金体系
工料
出張費
部品交換