

# あんそ倶楽部

2022.07

vol.54

梅雨明けが例年より早く、暑い夏がやってきました。熱中症対策には水分補給に加え、汗で流出するカリウムを摂ることがポイントです。また甘い飲み物などで糖質を摂りがちなため、糖質代謝に必要なビタミンB1も重要です。暑さで食欲が低下しがちですが、食事はきちんと摂りましょうね。



## 季節を感じる

### 水分豊富な夏の風物詩

スイカの旬は4～5月ですが、もっとも市場に出回る量が多いのは6～8月。さっぱりした甘さと青い香り、たっぷりの水分が爽快です。その風味をそのまま楽しめるのはドリンク。●材料(2人分)＝塩麹：小さじ1/2、スイカ：正味400gはちみつ：お好みで適宜。●作り方＝スイカをすりおろし、塩麹を加えて混ぜる。お好みで、はちみつを加える。汗で消費しがちなカリウムを補給でき、塩麹の適度な塩分で熱中症対策になります。



## 暮らしのヒント

### 感染から身を守る

蒸し暑いこの季節は細菌も増えやすく、食中毒が気になりますね。屋外でのバーベキューやキャンプで調理で特に気を付けるポイントは、●お肉は保冷剤を十分に入れたクーラーBOXで保存。●調理前・お肉を触った後・トイレに行った後・食事の前はしっかり手洗い。●包丁やまな板の器具は、お肉用と野菜用で別々に。●食中毒菌は中央部までしっかり焼けば死滅するのでお肉はしっかり焼く。●生のお肉を扱ったトングの使い回しはしない。きちんと対策をして楽しい夏を過ごしましょう。



## 香りのある暮らし

### 質のよい睡眠

夏の季節で悩まされるのは「寝苦しい夜」。体力が消耗するこの季節は、しっかりと睡眠を取って翌日のエネルギーチャージをしたいですね。就寝前におすすめの精油はクラリセージ。その人のその時の調子によって感じる香りが異なる不思議な精油です。肉体的に疲れている時は生薬のような香り、心が疲れている時は紅茶のような香りと表現されます。特に活動的に動く女性向けの香りで、日中の緊張感をほぐしてくれ、ゆったりとした気分で眠りにつくことができます。



## 家族を守る防犯

### 点検商法トラブル

点検商法は損害保険の対象となる被害がないのに修理を実施して高額な工事費を請求したり、保険金請求を代行する手数料として、費用を求める手口。地震や大雨、台風といった災害時にトラブルが発生しやすいです。実例としては「屋根の無料点検をしている」と訪問して来て、無料なら点検を受け入れると、火災保険を使って無料で修理できる、と勧誘され契約するケース。工事を断ると高額な違約金や手数料の請求を受ける場合があるので、その場で契約はしないようにしましょう。



## マネー講座

### 値上げを乗り切る家計術

電気代やガス代の値上げが止まりそうにないですね。インフレに負けない節約技のひとつとして、電子マネーのオートチャージ解除をおすすめします。とても便利な機能ですが、使い過ぎても気づきにくく、明細にはチャージの合計額しか記載されないため、何を買ったか思い出せず家計のブラックボックスになる可能性も。オートチャージは解除して、その都度か使っている予算だけをチャージするようにしてみてもいいかもしれません。



## 今月の店舗News

### 週末を暮らす場所

今月の新商品のご案内です。小さなハナレ・セカンドハウスとしての小屋「weekend haus.」



それは、自分を元気にしてくれる場所。  
それは、自分らしさが見つかる場所。  
それは、自分のこだわりが形になる場所。  
それは、自分の人生を好きになる場所。  
それは、非日常を感じられる場所。

VRで360°  
見てみよう!

