

mebyマガ

2019.3月... vol.130

今が「まぐり」の話。

(旬)2~4月

のお膳に縁起物といふ欠かせない「はまぐり」。ちょうど一番身が太って旨味も栄養も最高のタイミングというのも縁起物といふ完ぺキさすが! 今年は「はまぐり」、もう召し上がりましたか? じいちゃんやあさりよりも食卓にのぼりにくい食材かもしませんわね。でも今日はすぐには食べたくなってしまったから今日は、「はまぐり」さんの主張を、編集長(?)が代弁けんと鬼いります! 旬の食材には、その時期に人の身体で弱る臓器をサポートする力が備わっています。薬膳といいますか、旬の食材こそすなむち有難い良薬。「はまぐり」が旬となる今の時期、三寒四温のくり返しで身体が疲れやすく、春の気候は肝臓・眼を疲れやすくさせ、気持ちの面では良い季節なつづいて



3月3日ひな祭



「獣医さんは保険が使えないから高額で大変」というのが飼い主さんの悩みだったことは過去のことになります。特にこの3年程の間に、多種多様なペット保険が発売され、かつては「7歳以上(シニア)は加入できません」「保護動物(年齢不詳)は加入できません」といった条件もある会社の保険では「(推定でも)16歳11ヶ月まで加入可」という時代にはありました! 私が10年前に老犬の保護活動を始めたときは、そんな保険があたたまら...と夢のように思っていたものです。ただし、掛け捨て型が基本ですが、保険料と支払条件、免責事項など、じっくり比較して、ピッタリのものを見つけ下さいね。ネットで「クチコミ」とも役立ちます。

しゃくす・怒り・ぼくたる"を引き出しあやす季節と言われています。そこには、「はまぐり!! 口をしっかり閉じて」と(はまぐりには、たぶん)栄養があります!
 ★タウリン=肝機能向上・眼精疲労改善
 ★アスパラギン酸=疲労回復・スタミナUP・不眠改善
 ★亜鉛=コスモル値下げる・肝機能回復・肌荒予防
 ★グリシン=筋肉強化・肌の潤いハリをキープ
 ★グルタミン酸=脳神経の栄養素・気分の落ち込みや、ストレスに強い精神力をサポート... ざっと代表的栄養素をあげただけで

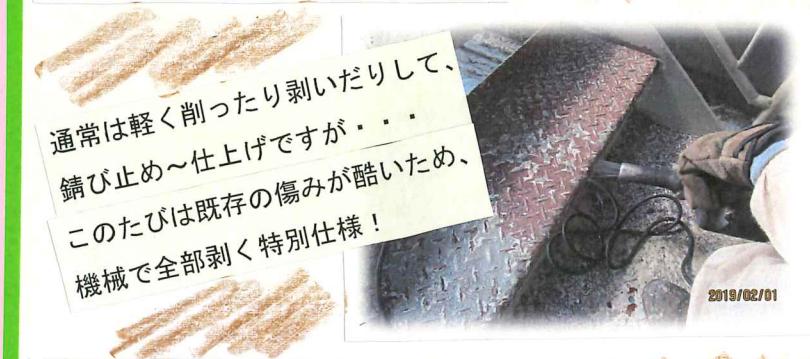
も、すばらしいフルな食材ですね!! 今の時期にタマージュせず、身体といじの部分に良薬となることがあわいいだけだったでしょうか? 今夜、食べたくないましたか? ちまみーは栗に似ていますから浜の栗、「はまぐり」... あれ? これは言ひたくない良いのは、はまぐりに比べるとかな?

勝負の分かれ目は「下地」!!



写真②

鉄骨階段に数回重ねられた塗料。
傷んでバリバリになっています。



写真②



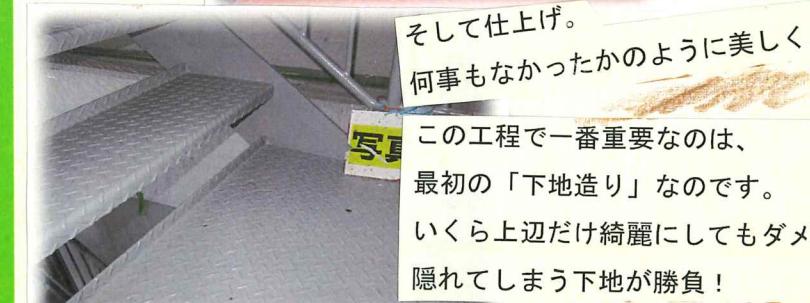
スッキリしました~



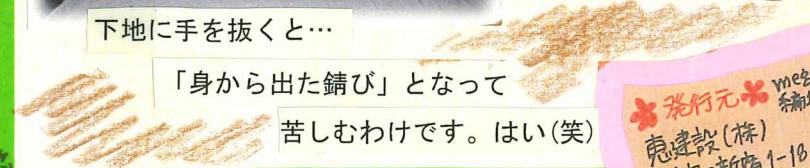
写真②



そして仕上げ。
何事もなかったかのように美しく。



この工程で一番重要なのは、最初の「下地造り」なのです。
いくら上辺だけ綺麗にしてもダメ。
隠れてしまう下地が勝負!



下地に手を抜くと...

「身から出た錆び」となって

苦しむわけです。はい(笑)

発行元
東京建設(株)
新宿区新宿1-18-4
Tel. 03-3350-6686
Fax. 03-3350-8186

mebyマガ編集部
編集長: いとう
お問い合わせ
お問い合わせ