meguマガ

vol.40

2011.9月号…

9月に入ると
秋だね〜♪
お花もいいし、お散歩もいいし、大スキな季節♪
だけどやっぱりさぁ…
食欲の秋だよね〜
だよね〜だよね〜
だよね〜〜♪

9月に旬の さつまいも

食欲の秋ですね〜♡ メグマガ編集長いも。は年中「旬」ですが（笑）
9月は さつまいもの旬です♡ あ、ちなみに メグマガのいも☺は「芋」でなく「妹（いも）」ですよ。
さてさて 子供からお年寄りまで大人気のさつまいも。蒸す・焼く・煮る・天ぷら・大学いも・スイートポテト・いもご飯・はたまた お正月の栗きんとんの黄金のあん として。（あのトロ〜りしたきんとんはさつまいもですよ〜♡） 何とまぁ 多彩な才能を秘めた食材でしょうか!? メグマガいも。☺も そんな多才な人になりた〜いっ♡（笑）
しかも さつまいもの秘めたパワー "ビタミンC" は熱に強いので 調理しても ビタミン満点!!
"ビタミンC" は夏の疲労を回復させ、秋に快適なカラダ作りをします。また、秋から冬にかけてのカゼ予防に大活躍!!
もうひとつ! 女性に嬉しい "ビタミンE" が豊富で、玄米の2倍!! "ビタミンE" は シミやシワ、そばかすの予防をし、体内の老化を防ぐのです。 その他、食物センイが豊富ですから 便秘解消で ダイエットにも♡
さらには最近の研究で "肺がん予防効果" が認められたとのこと… 愛煙家の皆さまにオススメです♡
さぁ… こんなにスゴイさつまいも… 効果を丸ごと食べつくしたい! → 一番は皮ごと食べる焼きいも。
焼いた皮が苦手な方には "さつまいものハチミツレモン煮" のホクホク甘〜い食べ方がオススメです♡
さつまいも成分とレモンの相乗効果で 消化器を丈夫にするんですって〜♡ 色どりもキレイでカワイイ♡
甘みに砂糖ではなく ハチミツをオススメするのは、ハチミツとレモンが のどを潤し、カゼ予防の為。
ハチミツレモン煮を作る時は 煮くずれ防止の 落としぶたを お忘れなく〜♪
煮物も 煮くずれも めんどくさ〜い という方は お皿に さつまいも・ハチミツ・レモン(汁)・水分少々を加えて ラップをして 電子レンジでチ〜ン♪ お手軽で 栄養満点の一品です♡

☆旬の食材は 最高の天然サプリメント☆

旬のものを 安価に仕入れて 美味しく食べて 健康に♡ さつまいもは 貯蔵しやすいので 長〜〜く 多彩に楽しみたいですね♡
そしてどうぞ さつまいも同様、メグマガ編集長いも。☺も 長〜〜〜く ご愛顧くださいませ♡☺♡

IM.〜

オススメ!! はちみつレモン煮

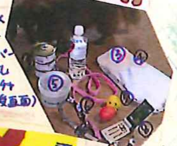
ワンポイント アドバイス コーナー
by. 愛犬家住宅コーディネーター

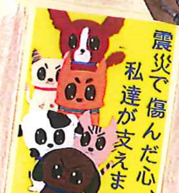
動物愛護週間

9月20日〜26日
〜本年メインテーマ〜
『備えよう! いつも一緒にいたいから』

3月11日の東日本大震災では数えきれない「家族」が離ればなれとなりました。その「家族」という中には、「犬」「猫」も入ります。避難所がペット禁止が多いのもその理由ですが、ペットに名札がついていなかったために再会のチャンスが遅れた数々の話もあります。日常生活においても名札をつけておくことや、万が一に備えた非常用フード（缶づめなど高カロリーのものがオススメ）、離れ離れになったときにペットの証明ができるように携帯電話にペットの写真を入れておくことなど、小さな備えが再会を早め、避難生活でも命をつなぐ小さな希望にもなります。今一度、「家族」をつなぐ「備え」を見直してみませんか…

① 高カロリー缶づめ ② 水
③ タオル ④ トイレシート
⑤ 食器代わりのタッパー
⑥ 首輪・リード・名札
⑦ ニオイのついたオモチャ
⑧ ペットの写真（特徴直面）




震災で傷んだ心、
私達が支えます。

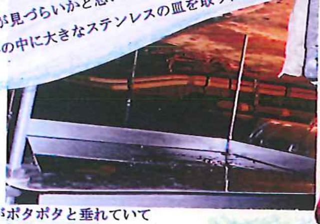
最優秀作品（宮城県 石川恵理さん）
平成23年度動物愛護週間ポスターに使用

今月の工事中

立ち向かわずに受け流す…

恵しゃちょ〜の
ワンポイントコーナー

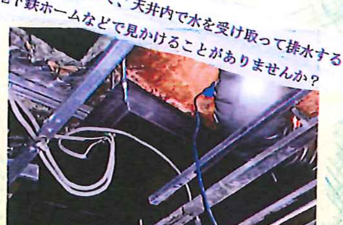
写真が見づらいかと思いますが
天井の中に大きなステンレスの皿を取り付けています。



地下室の天井から、水がポタポタと垂れていて
それは上階の飲食店厨房から・・・。

もちろん原因を究明して、修理するのが最善ではありますが
多大な費用・工期、店舗営業への影響が生じてしまいます。

そこで今回は応急処置として、天井内で水を受け取って排水することに。
同様処置を地下鉄ホームなどで見かけることがありませんか？



まずは水に立ち向かわずに受け流しておいて
水が油断したところでピシっと止める作戦です！（笑）

megu マガ 編集部
編集長 いも。☺
発行元
恵建設株式会社
東京都新宿区新宿1－18－4
電話 3350－6689
FAX 3350－8186
お気軽にお問合せください♡