meguマガ

2012.10月号… Vol.53

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

超カンタン！今日からできる！ 愛犬と飼い主さんの脳活性散歩

お散歩が楽しい季節到来～♪

わんちゃんとのお散歩コースはどのようにしていますか？ 「いつものコース」ですか？「あっちこっち」ですか？ 実は脳の活性化には「あっちこっちコース」が効果大！「脳に刺激」が健康の元なんですね♥ これ、意外とカンタンにできることなんです♥ 例えば…いつも玄関を出たら右に進むなら、今日は左から行く…明日はまた右から…これだけでOK！ いつもの反対回りというだけでも出会う風景、出会う犬友達、感じるニオイ…多くの異なる刺激を受けるのですね♥ わんちゃんも15才…18才…と長寿社会になってきています。高齢のわんちゃんの短距離散歩こそ、こうして刺激を与えてあげて下さい。脳活性でイキイキと長寿犬生をまっとうしてくれることでしょう♥ 飼い主さんの若さの元にもなりますよ～♥

旬！ 秋鮭さんとイクラちゃん

ちなみに昨今人気の大手回転ずしチェーン店人気ランキングは…
1. まぐろ
2. サーモン
3. えび
4. イクラ
5. ぶり

さらに編集長いも。の身近な友だちに訊いた人気ランキングは…（少数意見！笑）
1. サーモン
2. えんがわ
3. ぼたんえび
4. イクラ
5. かんぱち

(恵)社内のお好みは…(笑)☺
- まぐろ
- 鉄火巻
- えんがわ
- あなご
- イカ
- こはだ

今が旬!!のものは沢山あるのですが、今回は編集長いも☺も大スキな『鮭&イクラ』ネタ♥ 秋鮭の旬はすなわち、お子さんの(笑)イクラちゃんも旬ですね♥ そうそう!!『イクラ』…『ikra』…ロシア語なんですよ～！ご存知でしたか？ 昔、日本ではイクラと呼ばれる前の状態の「筋子」という呼称はあったのですが、それをほぐしたもの(イクラ)の呼称が無かったそうです。その時、ロシア人の方がほぐしたものを見て「ikra!」と言っていたことから、日本でもほぐしたものは「イクラ」になったそうですよ。(ロシア語のikraは魚卵全般を言うそうです。) 私たち、実はロシア語をさらりと言っていたのですね～☺

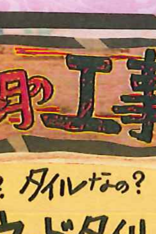
さてさて、その鮭さんのお子さんイクラちゃん…皆さんはお好きですか？ 私は子供の頃「イクラの軍艦巻きを100個食べてみたい♥」と思ったほど大スキです♥ 近年、回転ずしブームでお寿司も庶民的になり、食す機会も増えたことと思います。そんな昨今の回転ずし人気ネタランキングでも、イクラはTOP10上位を不動のものにしています。何とも言えぬあのプチプチ感♥ 甘み♥…子供心をわし掴みなのですね♥ イクラちゃんはお子さんに人気…親御さんの鮭さんは親御さんに人気というのも昨今おもしろいデータがあります。サーモンのお寿司というものが女性を中心に人気急上昇とか！ イクラちゃんに鮭さん…親子で日本人の心をわし掴みとはあっぱれ～～っ☺

栄養面でもあっぱれ！なので、ぜひ人気の食材ということのみならず、上手に食卓に入れたいものですね♥

『イクラ』の栄養成分ビタミンB12は大変豊富に含まれています。このビタミンB12…レバーに代表される成分で、貧血予防にもってこい！レバーの苦手な方はイクラで摂取するのも良いですね♥ 『鮭』は「泳ぐ栄養カプセル」なんて異名が！(頭から尻尾まで全て栄養満点に食すことができます。) 鮭に豊富なビタミンDは骨や歯を丈夫にするには欠かせない栄養素！ 近年、子供の骨や歯の弱さや、ご老人の骨粗しょう症への注目、女性の貧血の悩みなど、気になることの多い中、まさにそれらを改善するにもってこいのイクラ・鮭の人気…自ずと理にかなっているように思います☺ カラダというのは考えずとも、「食べたい」という行為で必要としているものを欲しているのかもしれませんね！ 旬の親子(サケ・イクラ)を上手に食卓に取り入れて、活動的な秋にしたいですね♥

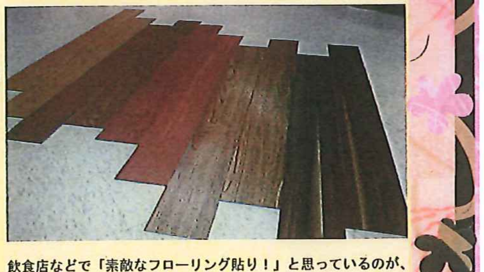
1年の内でも本当に食べ物も景色も空気も…良い季節です♥ 皆さまにとって、すてきな秋になりますように…☺

今月の工事



木なの？ タイルなの？ ウッドタイル？？？

『全室フローリング貼り！』
ひと時の、マンションやアパート賃貸広告の売り文句。
昨今ではカーペットも畳も、それぞれの強みで復活傾向ですが、
『それでもやっぱりフローリング！』という声があるのは否めません。
お客様は何をフローリングに求めているのでしょうか。
フローリング＝高級？
木の肌触り、感触？
掃除のしやすさ？
私の固定観念を超えた答えも当然あると思いますし、
本物のフローリングを否定するつもりもありません。
ただ、賃貸のお部屋では本物のフローリングを使うと、
大きな問題点が二つあると思っています。
① 傷がつきやすく、紫外線による焼けや剥がれも生じること。
② ↑こうなると、完全復旧は全面貼り替えでコスト高なこと。
そこで最近、賃貸物件におすすめしているのが『ウッドタイル』



飲食店などで「素敵なフローリング貼り！」と思っているのが、
実はこのウッドタイルだったりします。
タイルと言っても素材はビニール系で、内装職人さんが貼る品物。
賃貸住宅だけではなく、
「事務所はタイルカーペット」という固定観念も外して、
ウッドタイルで一味違った演出も有りかもしれませんね。
※音が下階に伝わりやすい・・・という点には注意が必要です。

発行元 meguマガ編集部 編集長いも
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ね