

# mebuマガ

2013.7月号... vol.62



ムダ無し!  
栄養超点!  
魔法の野菜だし!  
バジロス!!



## 夏の注意10ヶ条

- ①『蚊』... 蚊に刺されるとアレルギーの元。必ず防虫剤を!
- ②『エアコン』... 留守中室内はエアコン完備! 室温25℃位が快適!
- ③『車内』... 車に置いてある物へは厳禁! 10分位で燃焼状態!!
- ④『散歩』... 朝は7時前夜は8時以降! 地面は50℃位に上がります!
- ⑤『水』... 熱中症予防のため、こまめに水を飲むのを忘れず!
- ⑥『皮膚』... 被毛の中は蒸気が溜まり、アトピーの原因を招く!
- ⑦『川・海』... 川や海に泳いだ後は真水で流して汗を洗い流す!
- ⑧『花火祭り』... 大抵者は外に散歩、警戒の服を脱ぎ換えて!
- ⑨『ホウソウ水』... 屋外に置いておくと中が残り水は熱湯に化す! お庭の水遣いには注意!
- ⑩『公共マナー』... 夏休みの公共施設は混雑が予想される! 公共施設にワンちゃん同伴も多くなる! 昨今、愛犬家のマナー意識が世間一般に広がっている! 自愛犬家のマナーを守らなければならない!

7月4日を切るのは、夏、まだ早い!!



両手一杯の野菜を! 弱火で30分、水1.5ℓ、塩コショウを少し加えて!



アロはアロケルが、アロケルがアロケル! 保存は冷凍で3日位、冷凍で20日位まで可能!



バジロス! 1.5ℓの水を約1リットル作り出す!

バジロス... どうぞ知っていますか?  
バジロスは「バジロカ(野菜)」+「ロス(だし)」の造りです。  
今巻で大注目! 『野菜が取るだし汁』が、この野菜の『いもは捨てる(皮・肉・種・根...)』から取る『エコ栄養満点のだし』という点に注目! びっくりしたか??  
一般的に「皮には栄養がある」と知りながら、皮を丸ごと調理する方法も少ないのでは??  
皮に栄養がある、というのは、その植物が生長の中で、風雪に耐え、外敵から身を守りために大きなエネルギーを蓄え、表皮や種、根にデンプンと独自の栄養をためこんでいる。この栄養分を『ファイトケミカル』と言います。(ファイトと化学が元々出ている)  
このファイトケミカル、植物にとりては身を守る役目ですが、人が体内に摂り入れると、活性酸素(酸化ストレス)の予防、免疫力向上(細胞を活性化する)という大変重要な働きをしてくれることが判明しています! また、このファイトケミカルは熱に強く、煮出した方が1層、その成分を抽出し、体内に吸収しやすくなるという点も注目すべきバジロスの特徴!  
では! 皆さん!! トマトの皮、玉ねぎの皮、パプリカの種、長細い根、レタスの皮... 今から捨てるものを、今日からは両手一杯に冷蔵庫に貯めておいて下さい! 両手一杯の捨てることになる野菜の一部が、私たちの健康に大いに貢献してくれているのです! 今夏の夏、食卓も華やかで、そしてこのバジロスを使い、冷たいコンソメスープ、冷たいうどんなどいかがでしょうか!! サラッとツルッと夏のどしどし良き栄養超点!!  
バジロスは料理の味の邪魔をせず、逆にコクを加えて美味しくアップさせます! お汁、コンソメ、煮物... あらゆるものだしに使えます。エコ・栄養満点・美味! パプリカは野菜だし「バジロス」!!  
ぜひぜひ、この夏からバジロス生活を始めよう!! と健康と暮らし...!!

## 今月の工事



『どきどきドア〜!』

「事務所を仕切る壁にドアを付けて、隣と行き来ができるように...」  
このような工事の場合は、通常以下の手順をひきます。

- ① 壁を大きく壊し
- ② ドアを取り付けて
- ③ 周囲壁を補修

しか〜!!  
私から大工への指示は、笑顔満面です! 『壁補修なしでね!』  
先ず壁面に位置出し...これ以上ないほど真剣です。(そりゃそだ・笑)



途中いろいろあったけど、省略して...『開通!!!』



お見事! 壁の両面とも指示通り壁補修なし!



ドラえもんにも頼まなくても  
当社のポケットには いろいろ入ってます。(笑)

★ 茶行元 mebuマガの編集者 編集長 いる。  
専任 (株)  
新札幌新街 1-10-4  
Tel. 03-3350-6689  
Fax 03-3350-8106