



フォレスト・ニュース

No.1 (不定期発行)

平成12年7月23日



試験中ですが、猛暑にめげず頑張ってください。良い結果をお祈りしています。

食事会のこと



6月18日と7月2日には寮生の食事会が開かれました。

管理人は普段の皆さんの食事の内容を推測して、多分野菜不足なのではないかということで、なるべく野菜をおいしく調理したメニューを考えました。いかがだったでしょうか。唐揚げなども山のように揚げましたが、皆さんがきれいにたいらげてくれて、調理人としては心から嬉しく思いました。

1回目の時は、なぜか蚊がたくさん来て、

不思議だったのですが何と調理人を除いて全員がO型 (!!) 蚊が好むというO型がこれだけ集まったのだからと妙に納得してしまいました。

ビールやチューハイも程よく進み、とても楽しい時間を持つことが出来ました。参加の皆さん、どうも有り難うございました。

そして、今回都合の悪かった方も次回は是非どうぞ。



暮らしのピンポイント

キッチン、洗面所、トイレの3ヶ所は、日々の生活になくてはならない大切な場所。でも、排水が詰って流れなくなったら大変。場合によっては業者を呼んで、何万円もの大工事になることもあるので気を付けましょう。

ポイントは、詰まるような物を流さないこと。水の流れが悪くなる前に、こまめに排水口の掃

除をすることです。

キッチンでは、乾いたゴミ用に、スーパーのポリ袋などを置いておく。茶がらや食べ残しなど濡れたゴミのみ排水口でキャッチし、夜必ずポリ袋に入れ、口を閉じて捨てること。(これで悪臭の心配がなくなります。)排水口ネットなどがあると便利です。(管理人室でも扱っています)

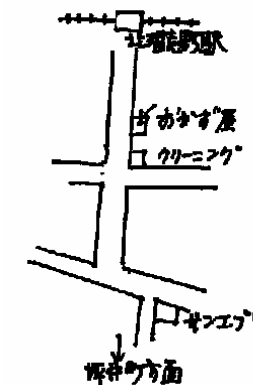
お風呂場の排水口は主に髪の毛と石鹸カスが詰ります。新聞紙やマンガ雑誌の紙などの、コシのあるパリッとしたものを用意し、ふき取ってしまいましょう。排水口のヌメリを防ぐ錠剤もありますので、希望者にはお分けします。(帰省する前にパイプマン(排水管洗浄剤)などをまいておくと、帰って来た時スッキリした気分になれます。)



カビについて...蒸し暑い毎日ですが、お風呂場などにカビが発生していませんか?カビは本来発生させないことが第一。お風呂に入った後は、タイマーをまわして換気扇で湿気を追い出すことをお忘れなく。

もし、生えてしまったらカビキラーが一般的ですが、これは、強い次亜塩素が入っているので、扱いには注意を要します。人体にやさしい乳酸菌を利用したカビとり剤がありますので、希望があれば管理人室でも販売いたします。

こんなお店、見つけ!!「おかず屋」



なかなか便利なお惣菜屋さんをみつけました。北習志野の「おかず屋」さんです。

ここは、色々なおかずをグラム単位で売ってくれ、自分で自由にトッピングできます。添加物もほとんど入れていないそうです。場所は北習志野駅に向かう

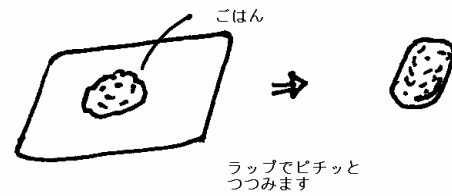
通りの1つ目の大きな十字路を越えて右手にあります。

ごはんは健康のもと!!

皆さん、毎日のごはんはどうしていますか？

カップめんやスナックで適当にすませているいませんか。ごはんのみそ汁は「健康の基本」です。ごはんは2～3合炊いて、1回分ずつラップし冷凍しておきます。こうすると電子レンジでチンするだけでOKという便利さ。ラップするときは、炊き立てのホカホカをつつんでから、少しさまして冷凍庫に入れるのがコツ。また、みそ汁のだしは、粉末のダシの素が便利。(ちなみに我が家はシマヤだしの素を愛用しています。)ダイコンでもジャガイモ、タマネギ、ニンジン、キャベツ、何でもほおりこんで煮てしまいましょう。ダシを入れるのは必ず、お湯が沸騰してからですよ。

そして、味噌は野菜がよく煮えてからとかし入れます。たくさん作ったら、夏は1晩もたないので、必ず冷蔵庫に入れましょう。



食物繊維・ビタミン・ミネラルをとろう!!

シングルクッキング 簡単にできておいしいもの食べたい!という皆さんへ、こんなレシピはいかが？

〈材料〉

ニンニク (なくてもOK) オリーブ油 (なければサラダ油) 舞タケ (半パック)
ナス (小1ヶ) 残りご飯 キムチの素 (なければしょう油のみ)

- ①あつあつフライパンにオリーブ油をしき、スライスしたニンニクを入れる。
次に舞タケを手でもみ崩したものを、ナスの薄切りを炒めます。ナスがなければ舞タケ1パックのみでもOK。
- ②油がまわったら、ご飯を入れて更に炒める。しょう油を入れ、あればキムチの素をたす。
これがピリッとして食欲をそそるんです。

管理人の家族は幸い、皆健康でほとんど病院に行ったことはないのですが、たまに(何年かに1度)病院に行くと、あまりの人の多さにビックリしてしまいます。世の中にはこんなに大勢の病人がいたのかと、少し憂鬱な気分になってしまいます。

今は皆さん、夜ふかしや好き嫌いを重視した食生活をして、若さで乗り切ってしまうかもしれないですが、30代後半からこのつけは回ってきてしまうのです。

1番働き盛りの時に、具合が悪くなるとは大変!少しでもバランスの取れた食生活、そして、出来れば早寝早起きをして下さいネ。

あると便利な調味料

- ・ダシの素、
- ・キムチの素 または“サルサ”…ちよつと入れるとグツと味が刺激的に
- ・オリーブオイル…香りが良くて地中海風の味が出せます。チャーハン、スパゲッティの味を大きくランクアップ



あると便利な食材

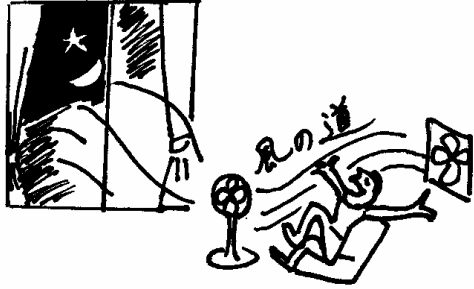
- ・タマネギ・ジャガイモ
- ・キャベツ…大きすぎて腐らせてしまう人は、4分の3をお湯で煮て、一口大に切りギュットしぼって冷蔵庫に入れておきます。カツオ節としょう油、ポン酢やマヨネーズをかければ、おいしい一品に・・・
- ・舞茸…洗わなくてもOK。包丁を使わなくてもいいので楽です。(手でもみほぐせばバラバラになります)油で炒めるとおいしい。1パック 100円前後。抗がん作用もあるそうです。
- ・ニンジン…緑黄色野菜の女王様。せん切りにして炒め物にしたり、スティック状にしてマヨネーズを付けるとグー。これも最高の抗がん剤です。
- ・ニンニク…油で炒めて香りを出すと食欲を刺激する一品に・・・チャーハンや野菜炒めにどうぞ



食中毒の季節。食べ物は少量ずつ作って残りは冷蔵庫に。しかし、冷蔵庫も過信せず、なるべく早めに食べ切ること。

「風の道をつくろう！」

風の道とは・・・風には入口と出口が必要です。1ヶ所だけ開けても風は通りません。



フォレスト若松の皆さん、このところ暑いですね。

窓を閉めきってクーラーをガンガンかけっぱなしなのは・・・？

管理人宅では冷房の電気代にネをあげて、今年は出来るだけ扇風機で涼を取ろうと思っています。扇風機は安いもので2,000円台からあります。

夜、涼しくなったら、そのほうが身体に良いのでは？（ちなみに窓を開け、台所や風呂場の換気扇をまわすと風の道ができます。クーラーにかかる電気代より、扇風機や換気扇の電気代のほうがずうっと安いのです。）

また、クーラーのフィルターは、時たまはずして掃除機でホコリを吸いとると冷房効率がアップします。

ルパン三世大好き!!

我が家の長男、尚道はアニメのルパン三世の大ファンです。そんな彼をつい先日、父はものすごい大声で叱ったことがありました。尚道は知恵遅れですが、とても純心で可愛い子供です。そんな子なので父はいつもとても可愛がっており、大きな声を出したことはついぞ無かったので、母はびっくりしました。尚道も悲しくて涙目になってしまいました。実は彼は、自分の部屋のベッドの上でタバコを一服しようと、火を付ける寸前だったのです。

とはいっても、普通のお子さんのように背伸びしてわざと吸おうとしたわけではありません。彼は、ルパン三世が大好きで、ルパンのようにかっこ良く天井を見ながらタバコをふかすシーンに前からあこがれていたのです。

でも、我家には一人もタバコを吸う者はいないので、さてこのタバコはどこから調達したのだろうということになりました。そして、やはり寮内に捨ててあった吸殻であるのがわかりました。

実は、以前から掃除をする度に何本もタバコが捨ててあり、いつも目を光らせて拾うようにはしていたのですが、そのスキをぬって彼は見つけてしまったのでした。

タバコ好きの人は、ついつい悪気無しにポイッと捨ててしまう。以前愛煙家だった父は、その気持ちがわからないでもない、と言うのですが、でもこんなこともあるのだ、ということ、どうか皆さんも心に留めておいて下さいね。

夏休みの不在期間について

旅行や帰省などで、長期間不在にする方が多いと思いますが、不在期間について把握したいと思います。お出かけ前には必ず管理人宅へお知らせ下さい。

尚、長期間留守する場合は、以下のことに気をつけて下さい。

- ① 必ず電源をモトから切ること。（コンセントをぬいて下さい。）
- ② お風呂の水はぬくこと。
- ③ 食品や生ゴミの始末はしっかりしておくこと。
- ④ 窓とドアのカギをかけること。
- ⑤ ガスは元栓をしめること。

以上は必ず守って下さい。帰ってきたら悲惨な状態だった、などということのないようお願いいたします。