シャキシャキ野菜の冷やし中華

食感が楽しい野菜たっぷりの冷やし中華です。

豆苗のβカロテンは美肌に欠かせない

シミやニキビ対策に最適です。

syaki! syaki! Vegetable!!

材料 −3人分− cooking recipe

豆苗 …… 1袋
キュウリ …… 1本
みょうが …… 1本
ミニトマト …… 3個
ブロッコリー …… 1/6房
ミックスベジタブル（冷凍） …… 60g

中華麺 …… 3玉
温泉卵 …… 3個

＜たれ＞

ポン酢 …… 150cc
醤油 …… 大さじ1
ハチミツ …… 小さじ1
オリーブオイル …… 小さじ1
ごま油 …… 小さじ1

作り方 cooking ingredients

1. たれの材料をよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
2. キュウリ、みょうがは細切り、ミニトマトは半分に切る。
3. 豆苗は根元を切り落とし、ザルに入れ冷水で軽く洗い水気を切る。
4. 2と3も冷蔵庫で冷やしておく。
5. 鍋に熱湯を沸かし（材料外）、中華麺を入れ、再び沸騰したら差し水をして少し柔らかめに茹で、冷水でしめる。
6. 5にミックスベジタブル（解凍したもの）を加えて混ぜ合わせ、冷やした器に盛り、4の野菜と温泉卵を乗せる。1のたれをかけて完成!

point 紅ショウガやらっきょう、カラシ、マヨネーズ、七味などお好みで添えて下さい。

間違い探しの答え ①ネットバッグの中のレモン ②サンダルの色 ③右上のびわの位置 ④メガネのワタリ ⑤右上のメロン

株式会社丸道工務店
〒910-0234 福井県坂井市丸岡町今市 9-1
TEL. 0120-031-898 FAX. 0776-66-4853

Marumichi 丸道工務店
丸道工務店 坂井市 検索

快適で豊かな暮らしを応援

BRAND NEW MAGAZINE

ブランニューマガジン

8 August 2025

今月号の ＼特集／

山デビューを応援！ はじめての山歩きガイド

・栄養たっぷりの夏の果実を楽しもう
・5つの違いを見つけよう!
・シャキシャキ野菜の冷やし中華

栄養たっぷりの夏の果実を楽しもう

旬のフルーツで夏バテ対策

夏の暑さで体がだるくなったり、食欲が落ちたりする「夏バテ」にはフルーツがぴったり。食欲がなくても口にしやすく、つい不足しがちな栄養や水分をしっかり補うことができます。旬の果物を楽しみながら、暑さに負けない体をつくりましょう。

スイカ WATERMELON

水分量が多く、ミネラルも豊富に含まれているため「天然のスポーツドリンク」とも呼ばれています。夏バテの予防はもちろん、熱中症対策としても役立ちます。さらに、体の熱をやわらげてクールダウンさせる効果もあります。

メロン MELON

夏に不足しやすいカリウムを豊富に含んでいます。糖質も多く含まれているため、すばやくエネルギーを補給したいときにぴったり。また、食物繊維が少ないので消化に負担がかからず、胃腸にやさしい果物です。

桃 PEACH

カリウムを多く含み、夏バテ対策だけでなく、体内の余分な水分を排出してむくみの軽減にも役立ちます。桃には血流を促す働きがあるため、冷え性の方やエアコンなどで体が冷えすぎた時にもおすすめの果物です。

オレンジ ORANGE

ビタミンCを豊富に含んでおり、自律神経の乱れや胃腸機能の低下といった夏バテの症状をやわらげる働きがあります。ビタミンCは心身のストレスを軽減する効果も期待できるため、健康だけでなく美容面でも嬉しい栄養素です。

ブルーベリー BLUEBERRY

ブルーベリーに多く含まれるポリフェノールには、体の酸化を抑える作用があり、疲れた体の回復をサポートしてくれます。また、ビタミンCやビタミンEも含まれているため、肌の健康を保つ効果も期待できます。

いちじく FIG

「不老長寿の果物」といわれるほど栄養価が高く、食物繊維・ポリフェノール・カリウムなどがたっぷり含まれています。さらに、たんぱく質を分解する酵素も含まれているため、肉料理に合わせて食べると消化をサポートしてくれます。

フルーツを食べる時の注意点

フルーツは糖分が多いため、食べ過ぎには注意が必要です。1日に食べる量は200gを目安にしましょう。スイカだと2切、桃は1個程度が適量とされています。また、キンキンに冷えたフルーツは胃腸を冷やしすぎてしまい、夏バテが悪化してしまう可能性も。冷蔵庫から出して少し常温に戻してから食べるのがおすすめです。

5つの違いを見つけよう！

間違い探しクイズ

夏のアイテム編

下の2枚の写真には、左右で違うところが5つあります。間違いを見つけたら○をしましょう。全部見つけることができるかな？

FIND THE DIFFERENCE

間違い探しの答えは裏面へ

山デビューを応援！

はじめての山歩きガイド

8月11日は「山の日」。これは「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日」として制定された祝日です。登山というと少しハードルが高く感じるかもしれませんが、山と森林に恵まれた日本には、初心者でも気軽に楽しめるコースが数多くあります。まずは山歩きの基本を知り、しっかりと準備を整えてから出かけましょう。安全に配慮しながら、夏ならではの山の魅力を楽しんでみてください。

初心者におすすめの山選び

まずは、自分の体力や経験に合った山を選ぶことが大切です。山登りは平地とは勝手が違うため、自分の体力を過信したり、無理をするのは禁物。初心者であれば、往復で2時間ほどのコースを選びましょう。標高が低い山が理想的ですが、中には登山道が整備されていない山もあります。山頂付近まで交通機関でアクセスできる山や、登山者が多く登山道がしっかり整備されている山から始めるのがおすすめです。

関東エリア〈東京都〉 高尾山

標高 599m

登山コースが豊富で、体力や目的に応じて選ぶことができます。都内からアクセスしやすく、日帰りができるので山歩きデビューにぴったり。

関西エリア〈兵庫県〉 六甲山

標高 931m

神戸市街からすぐに登ることができ、難易度によってコースを選べます。ロープウェーの利用も可能。帰りは有馬温泉で疲れを癒すのもよいでしょう。

中部エリア〈長野県〉 乗鞍岳

標高 3,026m

バスで登山口まで移動でき、高所スタートなので初心者でも3,000mに登った達成感を味わえます。ただし、夏場で天気の良い場合に限るので注意。

山歩きに適した装備を整えよう

リュックサックの中には飲み物や軽食、汗を拭くタオル、救急セットなども用意しましょう。スマホとセットでモバイルバッテリーもあると安心。

リュックサック

日帰りの登山なら20〜30Lのものがおすすめ。背中にしっかりとフィットしているタイプが理想的です。急な雨に備えてレインカバーも携帯しましょう。

トレッキングシューズ・登山靴

日帰りの登山や低山なら、くるぶしまでカバーするミッドカットがおすすめ。必ず試し履きをして自分の足に合うものを選びましょう。

レインウェア

急な雨に備えてレインウェアは必須アイテム。ビニールカッパではなく、上下セットになっていて、耐水性と透湿性に優れたものを選びましょう。

帽子・サングラス・グローブ

標高が高いほど紫外線が強くなります。熱中症や日焼けを防ぐためにも用意しましょう。登山用グローブは転倒時の保護にも役立ちます。

服装で気をつけるポイント

○ 暑い夏でも山頂は涼しいため、重ね着(レイヤリング)が基本です。

ベースレイヤー

肌着は汗で体が冷えるのを防ぐため、綿ではなく速乾性のある素材を選びましょう。

ミッドレイヤー

ベースレイヤーの上に着る中間服は、軽さと通気性・速乾性を重視しましょう。

アウターレイヤー

天候の変わりやすい山で、雨や風から体を守る役割。軽くてコンパクトなものが理想。

パンツ

ジーンズや綿素材は避け、伸縮性に優れたものを選びましょう。夏はショートパンツにレギンスの組み合わせがおすすめ。

靴下

登山道を歩くと足の裏に負荷がかかるため、クッション性が高く、吸湿性に優れたものを着用しましょう。

安全に楽しむための山歩きのルール

登山計画書を作る

登る山の標高や難易度を事前に調べておきましょう。登頂するまでにかかる時間を把握しておくことも大切です。また、万が一の遭難に備えて、緊急連絡先や行動範囲を記載した登山計画書(登山届)を提出しましょう。

無理をしない

疲れを感じたら無理せず休憩を。こまめな水分補給を心がけましょう。他の登山者のペースと比べず、自分の体調と歩くスピードを最優先に。体調に異変を感じたら途中で引き返す判断も大切です。無事に下山することを意識しましょう。

天候を確認する

山の天気は麓の天気とは異なります。急な雨や雷・強風・濃い霧に見舞われることがあるため、事前に天気予報をこまめにチェックしましょう。悪天候では道に迷ったり滑落のリスクがあります。天候が悪化したら中止をする勇気も必要です。

マナーを守る

人とすれ違うときは、あいさつを心がけましょう。狭い道では登っている人が優先です。ただし、状況によるので臨機応変に対応を。また、高山植物があっても採集してはいけません。マナーを守って自然と他の登山者を思いやることが大切です。