

下準備

- 長芋は皮を剥き、包丁で細くなるまで叩く
- しめじはほぐしておく
- パプリカは食べやすい大きさに切る

作り方 調理時間 15分

- ① フライパンを熱しバターを溶かし、ぶりの両面を色よく中火で焼く。

- ② ①にダイストマト缶とすき焼きのタレを加えてぶりに絡めながら強火



- ③ ぶりとソースを器に盛り付ける。叩きトロロとグリルで焼いた添え野菜をトッピングして、クレソンを飾り完成。



旬の食材の栄養素と効果



ぶり

ぶりのDHAはコレステロールを抑えて脳細胞の成長を促進し、脳の活性化に効果が期待できます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、貧血予防の鉄分、コレステロールの代謝促進の働きのあるタウリンも豊富に含まれています。



長芋

長芋には食物繊維、カリウム、ビタミンB1が多く含まれています。食物繊維は便秘を解消する働きがあり、カリウムは体内の塩分を体外に排出し、むくみを和らげます。ビタミンB1は疲労回復に役立つ作用があります。

間違い探しの答え

①左上の羽根 ②馬の模様 ③右の子馬の色 ④中央右下の羽根の色 ⑤左下の水引

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



丸道工務店

丸道工務店 坂井市

検索

ぶりのトマト口照り焼き

トマトソースが美味しいぶりの照り焼きです

材料 2人分

ぶりの切り身	2枚
ダイストマト缶	200g
長芋	100g
しめじ	40g
パプリカ	50g
輪切り茄子	2枚
クレソン	適量
すき焼きのタレ(市販)	100cc
バター	20g



快適で豊かな暮らしを応援

1 January
2026

BRAND NEW MAGAZINE

ブランニューマガジン

今月号の 特集

静電気はなぜ起きる？
快適に過ごすための対策とヒント

リビングが映画館に！
5つの違いを見つけよう！
ぶりのトマト口照り焼き

リビングが 映画館 に！ home theater お手軽ホームシアター

寒さがつらいこの季節は、あたたかい部屋で映画を観たり音楽を聞いて過ごすという方も多いのではないのでしょうか。テレビの大画面化、高画質化がすみ、家にいながらにして迫力のある映像が楽しめるようになりました。でも、お気に入りの映画やスポーツを見るなら、映像だけでなく音にもこだわりたいもの。そこでおすすめなのが手軽に導入できるホームシアターシステム。初心者でも簡単に設置ができるコンパクトで高品質なタイプが続々登場しています。



ホームシアター スピーカーとは

自宅で映画館並みの臨場感を味わうことができたなら…そんな願いを叶えてくれるのがホームシアタースピーカー。テレビの音に立体感や迫力を与えてくれます。基本的にテレビの音声は左右のステレオが一般的ですが、ホームシアタースピーカーには映画館とほぼ同等のデジタルサラウンドに対応

迫力のある最高の臨場感を再現

7.1chとは？

スピーカーの構成は2.1ch・5.1ch・7.1chの3つが一般的で数が増えれば増えるほどより立体的なサウンドを楽しめます。「7.1ch」は、スピーカーを前後左右にそれぞれ1本、計4本をセットし、さらにセンターに1本、真後ろに2本、そして重低音用サブウーファーをセットしたスピーカー構成です。つまり、7つのスピーカー（7ch）＋サブウーファー（0.1ch）で、部屋のあらゆる方向から迫力のある音に包まれるというわけです。

手軽に設置できるシステム

サウンドバー

スピーカーやウーファーを横長の本体に収めたものです。テレビの前に置くだけなので、いくつものスピーカーとテレビを接続する手間もかからず小スペースに収まります。サイズはコンパクトですが、迫力のあるサウンド再生が可能で、バーチャルサラウンド対応のモデルであれば、より立体的で臨場感あふれる音が楽しめます。最近はWi-FiやBluetoothに対応している製品も多く、スマホから手軽に音楽を楽しめるのも魅

午の年編

5つの違いを見つけよう！ 間違い探しクイズ



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？

間違い探しの答えは裏面へ

FIND THE DIFFERENCE

静電気はなぜ起きる？

快適に過ごすための対策とヒント

金属や衣類に触れた瞬間にビリッとした痛みを感じることもある静電気。空気が乾燥するこの時期は静電気が発生しやすく、不快に感じる人も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、静電気が発生する理由や静電気を防ぐための効果的な対策をご紹介します。



静電気はなぜ起きる？

すべての物質はプラスとマイナスの電気を持っています。通常はこのバランスが保たれていますが、物同士の摩擦などが起きるとバランスが崩れ、静電気が発生します。湿度が高い時期は空気中に含まれる水分を通して放電されますが、空気が乾燥する季節は水分量が少ないため、体から静電気を逃がすことができません。

静電気をためやすい人がいる？

空気と同じように、肌が乾燥していると静電気が発生しやすくなります。汗をかきにくい体質の人や化学繊維の衣類を身につけている人も静電気がたまることが多く注意が必要です。また、絶縁性のあるゴム底の靴を履いている場合も帯電しやすいといわれます。

静電気を防ぐには？

1 肌の保湿を心がける

乳液やクリームを使って、お風呂上りやおやすみ前、外出前などこまめな保湿を。手足はもちろん、からだ全体をしっかりとケアすることで、静電気の発生を減らすことができます。

2 部屋の湿度を上げる

加湿器などを使って部屋の湿度を50～60%くらいに保つようにしましょう。加湿器がない場合は、室内に洗濯物や濡れタオルを干したり、水の入ったコップなどを置いたりするのもおすすめです。

3 乾燥を防ぐための入浴法

熱いお湯に入ったり、長時間湯船につかったりすることも実は乾燥肌につながる原因の一つ。また、体を強く洗いすぎると皮脂やセラミドといった肌表面の保湿成分が奪われてしまうため、できるだけやさしく洗い流すようにしましょう。

4 素材の組み合わせを工夫する

衣類は素材によってプラスに帯電しやすいものとマイナスに帯電しやすいものがあります。対極にあるものほど静電気を発生させやすいため、同極の素材を組み合わせるか、綿などの天然素材を取り入れるといった対策が有効です。

衣類の素材の帯電列									
プラス帯電しやすい					マイナス帯電しやすい				
ウール	ナイロン	絹	レーヨン	麻	アセテート	ポリエステル	アクリル	ポリウレタン	ポリウレタン

※条件によって順序は変わることがあります

5 静電気除去グッズを活用する

衣類用の静電気防止スプレー、金属などの素材でつくられた静電気除去キーホルダー、触れるだけで静電気を防ぐことができるシールなど、さまざまな静電気対策グッズが市販されています。

6 グッズがなくても対策可能

静電気が発生しやすい金属などに触れる際には、たまった電気をあらかじめ逃がしておくことがポイントです。

- コンクリートの壁、木製のドアや手すりなどに触れる
- 手で触れる前に鍵や金属製のボールペンなどを接触させて静電気を逃がす
- 指先ではなく、手のひら全体でゆっくりと触れる

静電気を利用した製品や技術も

日常生活においてはやっかいな静電気ですが、実は暮らしの中の様々な場面で利用されています。

掃除用のモップ	…… 静電気を使ってほこりを吸着します。
コピー機、レーザー方式のプリンター	…… 印刷したい部分に静電気をためておき、トナー（粉）をふりかけて熱で固定します。
自動車の塗装	…… 粉状の塗料と車体に対極の静電気を発生させることで塗料が密着し、均一な仕上がりに。
エアコンや空気清浄機	…… 空気中の細かいホコリや花粉などを静電気を集めて取り除きます。