

新玉ねぎの 炊き込みごはん

炊き上がった新玉ねぎの炊き込みごはんをそのまま
で!

お好みでアサツキを散らしたり、



onion



材料 4人分

お米.....2合
新玉ねぎ.....大1個
白だし.....大さじ2
酒.....大さじ1
塩.....小さじ1/2

お好みで

アサツキ.....適量
鰹節.....適量

作り方

- 1 研いだお米と、白だし、酒を炊飯器に入れ、2合の目盛り線まで水を入れる。
- 2 新玉ねぎは上の部分と、下の根を切り落とし、くし形に八等分の切れ目を入れ、1の中央に入れて炊飯する。
- 3 炊き上がったら、玉ねぎを崩すようにごはんと混ぜて盛り付ける。
※お好みで、アサツキ、鰹節を盛り付けたご飯の上に乗せる。

玉ねぎのおはなし

旬

玉ねぎの旬は主に春から初夏にかけてで、新玉ねぎが出回ります。この時期の玉ねぎは水分が多く、辛味が少なく甘み強いのが特徴です。生食にも向き、サラダやマリネにすると瑞々しさが際立ちます。一方、貯蔵玉ねぎは通年流通し、加熱するとコクのある甘さが引き出されます。

栄養効果

新玉ねぎは硫化アリルを多く含み、血行促進や疲労回復に役立つとされます。また、食物繊維が腸内環境を整え、カリウムが余分な塩分の排出を助けます。水分が多くさっぱりしているため、加熱しすぎず生で食べると栄養を効率よく摂取できます。

間違い探しの答え

- ① 鯉のぼりの鱗の位置 ② ロールケーキのチョコ ③ デコレーションケーキのキャラメルチップ ④ ケーキ上のこのぼりの目 ⑤ 花しょうぶの蜜標



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. 0776-66-3607 FAX. 0776-66-4853

坂井市 丸道工務店

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

5 May

2026

今月号の
特集

美肌や健康のためには、
毎日のケアが大切!
今すぐできる紫外線対策

- ・ほっとくつるぐ和のスペース
置き畳のある暮らし
- ・5つの違いを見つけよう!
- ・間違い探しクイズ
- ・新玉ねぎの炊き込みごはん



ほっとくつろぐ和のスペース

置き畳のある暮らし

フローリングの部屋でも、置くだけで和の空間をつくれる「置き畳」。必要な分だけ並べて使える手軽さも魅力です。ごろんと横になったり、くつろぎスペースとして使ったりと、暮らしに合わせて自由に楽しめます。いつもの部屋に、畳の心地よさを取り入れてみませんか。

置き畳の特徴

持ち運びやすく
設置が簡単

平坦な場所に設置するだけの置き畳。和室に使われる畳よりも薄くて軽いものが多く、女性でも簡単に持ち運ぶことができます。使わない時は移動したり収納ができる手軽さも魅力です。

お部屋に合わせた
色やデザインを選べる

縁のない正方形の畳を交互に並べると、市松模様のようなレイアウトに。種類によってはカラーを選べたり、収納を兼ね備えた小上がりタイプもあり、暮らしに合わせた使い方が楽しめます。

お子さまの
遊びスペースに

畳にはほどよいクッション性があり、フローリングに比べて転倒時の衝撃を和らげてくれます。おもちゃで遊んだりお昼寝をしたり、リラックスできる場所としてもぴったりです。

置き畳の素材の種類

▼ 代表的な3つの素材の特徴を紹介します

い草

天然素材ならではの温もりと香りがあり、リラックス効果も期待できます。調湿機能があり、夏は涼しく冬は暖かく過ごしやすいのも特徴。ただし、湿度が高い時期はカビやダニに注意が必要です。

和紙畳

ダニやカビが発生しにくい素材です。天然の香りはありませんが、お手入れがしやすいのが特徴です。カラーの種類も豊富で、お部屋のインテリアに合わせて選びやすいのも魅力です。

樹脂畳

ポリプロピレン製の素材をい草のように織り上げた畳です。水や汚れに強く、水拭きで簡単にお手入れできます。色あせや傷にも強く、他の素材に比べて耐久性が高いのが特徴です。

UV Protection

美肌や健康のためには、毎日のケアが大切!

今すぐ紫外線対策 できる

紫外線は肌にダメージを与え、シミやしわなどの原因になることが知られています。そのため日ごろからの紫外線対策が何よりも重要です。そこで今回は、紫外線が健康に与える影響や、紫外線から肌を守るためのポイントなどをご紹介します。



そもそも… 紫外線とは?

太陽の光には可視光線のほか、目には見えない赤外線や紫外線(UV)が含まれています。紫外線は地表に届く光の中でも最も短い波長の光であり、性質によってA、B、Cの3つに分けることができます。そのうちUV-Cはオゾン層などに遮られて地表には届きませんが、UV-AとUV-Bの一部は地表まで到達し、健康にさまざまな影響をおよぼします。

季節や場所によって紫外線の量も違う?

紫外線は初夏から9月頃にかけてもっとも多くなりますが、それ以外にも注意が必要な場合があります。たとえば、雪が積もっている場所では、太陽から直接降り注ぐ紫外線と、雪で反射した紫外線を同時に浴びることになるため、通常よりも強く日焼けする可能性があります。標高が高い場所も紫外線量が多く、影響を受けやすくなります。また、薄曇りの日でも8割程度の紫外線が地表に届くといわれており、一年を通じた対策が重要です。

紫外線が肌や健康に 与える影響とは?

主にUV-Bが影響 → 日焼け(急性傷害)

UV-Bは紫外線の中でも波長が短く、その多くがオゾン層で遮られますが、一部が地表にまで届き、日焼けの原因となります。肌が赤くなり、ヒリヒリとした痛みを感じるのは、皮膚が炎症を起こしているため。いわゆる軽いやけどのような状態です。また、肌が黒くなるのは、肌や細胞へのダメージを減らそうと紫外線などを吸収する働きのあるメラニン色素が皮膚で大量につくられるからです。

主にUV-Aが影響 → 光老化(慢性傷害)

UV-AはUV-Bよりも波長が長く、肌の奥まで届きます。長時間さらされることで肌の弾力が衰え、シミやしわの原因に。これが光老化と呼ばれるものです。

目の健康と紫外線

紫外線を浴びることによって、白目の充血や痛みをとまなう紫外線角膜炎のほか、長期的な影響では翼状片や白内障などの原因になることも。これらの症状は視力低下を招くことがあるため注意が必要です。

紫外線は健康維持にも役立つ!

紫外線には **ビタミンD** を生成するはたらきがあり、健康維持のためには適度な日光浴も必要といわれています。地域や季節などによって大きな差があるため、あくまでも目安になりますが、夏であれば5~10分、冬は1時間程度で必要なビタミンDを生成できると考えられています。

紫外線対策のために 今すぐできること

紫外線が強い時間帯の外出を避けることはもちろん、長袖のシャツや帽子の着用、日傘やサングラスなどを利用することも紫外線防止に役立ちます。紫外線遮蔽率やUPF値(紫外線保護指数)を参考に、数値が高いものを選びましょう。



日焼け止めを効果的に使うために

日焼け止めにはUV-BをカットするSPF値と、UV-AをカットするPA値が表示されています。数字が大きいほど紫外線防止効果があるため、海や山など紫外線の強い場所では値が高いものを選ぶのがベスト。ただし、肌への負担が大きくなる場合があるので、日常生活ではSPF20~30、PA++くらいの日焼け止めを使うのがおすすめです。

日焼け止めの塗り方

日焼け止めは十分な量を手に取り、塗り残しがないよう、やさしく肌に塗布します。2~3時間くらいを目安にこまめに塗りなおすのが基本です。

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?

こどもの日編

間違い探しの答えは裏面へ

FIND THE DIFFERENCE