

ミズトキ

Mizu-Toki

食 + 美 ~水のちからでおいしくきれいに~

食 肉団子入り野菜たっぷり
ホワイトクリームシチュー
Happy Menu 和泉直子先生

あ
っ
お
い
し
い
ー

美 お風呂のできる簡単ボディケア
les soins d' Akiko 下元昭子さん
お茶でカラダの中からキレイになる
焼きたてコーヒー豆と緑茶の店 べるで 田辺佳代さん

施設見学の申込み

~水道・下水道のしくみをもっと知ろう~



柴原浄水場

場所: 豊中市宮山町3-20-1
受付時間: 午前9時~午後5時(土・日・祝日を除く)
受付人数: 1人~
内容: 水道水ができるまで、水の大切さ
連絡先: 浄水課 TEL: 06-6841-0070



庄内下水処理場

場所: 豊中市大島町3-9-1
受付時間: 午前9時~午後5時(土・日・祝日を除く)
受付人数: 1グループ(複数人)~
内容: 下水道の役割、汚れた水をきれいな水に戻すまで
連絡先: 下水道施設課 TEL: 06-6331-0017



猪名川流域下水道原田処理場

場所: 豊中市原田西町1-1
受付時間: 午前9時~午後5時(土・日・祝日を除く)
受付人数: 1グループ(複数人)~
内容: 下水道の役割、汚れた水をきれいな水に戻すまで
連絡先: 猪名川流域下水道事務所 TEL: 06-6841-1100



発行 2010年11月

豊中市上下水道局 経営企画課

住所 豊中市北桜塚4-11-18

TEL 06-6858-2921 ホームページ: http://www.toct.zaq.ne.jp/toyonaka_suidou/



食味 習慣

Eating quality practice

おいしくて早くて簡単 忙しい私たちのミカタ・らくらくレシピ

仕事に家事に子育てに……。最近は何にかと忙しい。その中でもバランスのよい食事づくりはかなりの負担。でも、不足しがちな野菜をたくさんとってカラダの中から元気になりたい！そこで料理の先生の知恵をお借りして、手間をかけずに、素早くおいしく料理をしちゃいましょう☆

dinner
夕食

手作りなのに、面倒なホワイトソースづくりもない！

シチューのあまった食材で手軽につくる

1 Aの野菜を食べやすい大きさに切る



肉団子を作ります
①ボウルに豚肉とみじん切りにしたいたけ、玉ねぎ、その他の材料を加えてよく練る。
②直径3cmくらいの肉団子にしてお皿に並べておく。

3



鍋にバターを溶かしブロッコリー以外のAの野菜を入れて中火で5分ほど炒め、小麦粉を振り入れて全体にからめる。

肉団子入り 野菜たっぷりホワイトクリームシチュー

クリーミなるまろやかさに心が和みます

材料(4人前)

肉団子	Aの材料
・豚ミンチ肉 350g	・玉ねぎ 1コ
・しいたけ 3枚	・じゃがいも 3コ
・玉ねぎ 1/2コ	・にんじん 1/2本
・パン粉 大2	・小麦粉 大6
・塩 小1/2	・しめじ 1パック
・片栗粉 小3	・ヤングコーン 1缶 (スweetalertコーンでも可)
・こしょう 少々	・牛乳 500cc
・バター 40g	・生クリーム 200cc
	・塩 小2
	・こしょう 少々

※肉団子の代わりに鶏肉を入れてもOK!!



これならできる!!お弁当レシピ

あまった肉団子でハンバーグ状にして、電子レンジでチン。(目安は500Wで3分~5分。竹串を刺して火が通っているかどうかの確認を。)時間があれば、フライパンで両面を焼く。

シチューの残りのじゃがいも・にんじんでじゃがいもとにんじんをフォークで崩し、塩・こしょうをしてマヨネーズであえると、ポテトサラダに!

あまったブロッコリーをゆでて彩りよく盛り付ける。



一緒に
こちらいかが(4人前)

鶏のスペアリブ

材料
鶏手羽中または手羽先 約500g、オレンジマーマレード 小瓶1本、しょうゆ マーマレードの半分、にんにく(すりおろし) 1カケ ※にんにくはお好みでOK

作り方.....
1 フライパンに鶏肉を入れて両面を焼き、鶏肉から出てきた油はキッチンペーパーでふきとる
2 オレンジマーマレードとしょうゆ、にんにくを1に入れて蓋をし、中火で煮込み、煮汁が1/2になったら蓋をとって強火で鶏肉をひっくり返しなが照りを出してできあがり

一口メモ.....
● マーマレードの甘みがよく効きます
● 焼いたタレは、大根や豆腐を入れて煮込めると翌日のおかずになりますよ
● 鶏肉では人間にとって不可欠な栄養素のたんぱく質が豊富に含まれています



この先生に教えていただきました

Happy Menu 和泉直子先生

ご自宅のキッチンでアットホームな雰囲気の中、お料理教室を開催中。毎日のことだから、お料理は簡単で早く、美味しくて、そして健康にいいものを作りモットーに、和食・洋食・中華・ケーキなどのレッスンをしています。

お問合せ happymenu7@gmail.com

じゃがいもの簡単揚げ

材料.....
じゃがいも 3コ、塩・こしょう 適量、油 適量、小麦粉 大3

作り方.....
1 じゃがいもを千切りにし、塩・こしょうを全体にかけ、小麦粉をふるいにかけて混ぜる
2 180℃の油でじゃがいもをき揚げのようにして揚げる

一口メモ.....
● おつまみにもぴったりです
● じゃがいもには免疫力を強化してくれるビタミンCが含まれています

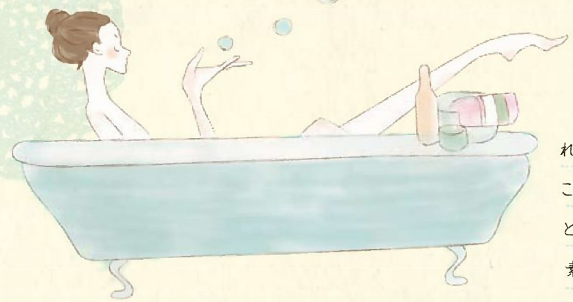


水ではじめる、 キレイをはじめます。

バスタイム Bath
水を飲む、湯船につかる

誰だって、家でまで頑張りがたないですよ

毎日のバスタイムで簡単ボディケア



健康で美しいカラダ作りは、血液とリンパの流れを良くして、元気な細胞を作ることから始まります。そのために大切なのが、「水を飲むこと」と「お風呂につかって血行をよくすること」。「お風呂につかるのはめんどくさい…」と思われるかもしれませんが、密室で一人で過ごすことができるバスタイムは、カラダをリラックスさせるとともに、美容と健康にとって大切なもうひとつの要素「脳を休めること」にもつながっているのです。

しっかりお風呂につかること

おなかまわりと尾骨を芯からあたためることで、自律神経がほぐれ、心身ともにリラックスすることができます。また、短い時間でのお腹や足などのリンパマッサージは、より血行を促進させます。忙しい1日の中で、お風呂につかる時間が少ないという方が最近では増えていますが、これからの季節、温かいお湯につかりながら、瞑想したり、ストレッチしたり、アロマオイルを数滴たらしたりして、自分だけで過ごす時間を楽しんでください。

水を飲むこと

体内の水分は、2週間で入れ替わります。元気な細胞を作るには、まず水を飲むこと。小まめな水分補給を心がけてください。特に、眠る前、起きた後には1杯の水を、そしてお風呂の前後にも1杯ずつ、を習慣にしてください。

好きな香りでリラックス

緑茶やヒノキなど好きな香りや、アロマ(植物の香り)の入浴剤を入れてバスタイムを楽しむだけで、リラックス効果が得られます。

- ラベンダー・リラックス
- ローズ・女性ホルモンを活性化させる
- ローズマリー・老廃物の排泄を促進、リフレッシュ
- オレング・冷え症改善



身近な「あるもの」が入浴剤に

酒粕

布袋に適量を入れ、そのまま湯船へ。古くなってしまった酒粕は、入浴剤として利用しましょう。

- 効果 美肌・美白・テックス
- 冷感性にきび等



緑茶

布袋(だしを取るときなどに使う、使い捨ての不織布で代用できます)に適量を入れ、そのまま湯船へ。

- 効果 美肌・テオドラント・殺菌
- ゆめい・きび・風邪等



健康でみずみずしく美しいカラダを保つためには、血液とリンパの流れを促進させ、とんとん老廃物を排泄して、元気な細胞を作り出すことがとても重要です。その中で重要な役割を果たすのが、人のカラダの約60%を占める水です。そんな美しいカラダづくりに欠かせない“水”を使った家庭で出来る簡単な美人習慣術をご紹介します。

飲めば脂肪を分解してくれます。

お茶でカラダの中からキレイになる。

「水はカラダにいいから小まめな水分補給を」と言われても、最初は飲みにくいかもしれません。そういう時は、お茶の力を借りてみてください。食事の前や食事中にお茶を飲むと、空腹感を満たしてくれる上、脂肪を分解してくれるので、ダイエットにも効果的です。



特に、緑茶は発酵させずに作るため、ビタミンCが壊れず豊富に残り、美容効果や風邪予防などが期待できます。これから寒くなる季節、温かいお茶でリラックスし、カラダの中からキレイをつくりましょう。

ご家庭でおいしいお茶を入れるコツ

使用する水は、水道水で充分です。日本の水道水は、硬度が30~80度の軟水であるため、日本茶をおいしく出すのに適しています。硬水だと日本茶のおいしさの1つである独特の苦味がでないなど、ミネラルが多いため、成分を邪魔する可能性があります。また、お茶は2,3煎目までは充分おいしく飲めます。しかし、お湯が残っていると苦味がすすぎでしまうので、1回1回注ぎきってから、次のお湯を注いでください。

茶葉と、それぞれの適温と時間

ほうじ茶

番茶や煎茶を強火で炒り、香ばしい香りを出したものです。さっぱりとした味が特徴です。

- 湯温 熱湯で30秒程度



玉露

煎茶よりもうまみが強く、舌みを押さえて育てた高級茶です。アミノ酸が多く、豊かな味わいです。

- 湯温 低めの60~65度で1分30秒程度



深蒸し茶

茶葉を煎茶よりも長い時間蒸して渋味を抑え、マイルドな味にしたものです。

- 湯温 70度で30秒程度



抹茶

茶葉が粉末状で、全ての成分を食べてしまうことができるので、1番栄養価が高いお茶です。

- 湯温 70度



お茶 Tea
ダイエットにも効果的



アドバイスいただいた先生
 焼きたまごコーヒー豆と緑茶の店 へ
 田辺佳代さん
 受注後に焙煎するコーヒー豆と、選り抜いた静岡の茶葉を取り扱っています。店内にはカフェスペースもあり、おいしいお茶を飲むことができます。「べるで」はスペイン産の「緑」の風味。
 〒756-0041 島中市清原1-5-25
 TEL/FAX 06-6843-1159

アドバイスいただいた先生
 レッスン・ド・アキコ
 les soins d' Akiko
 下元昭子さん
 INFIA国際ライセンスゴールドマスター、アンチエイジングを「抗老化」ではなく、「好老化」と捉え、本来の楽しさを引き出すお手伝いをしています。
 電話 0120-445-901 TEL 06-6850-7788
 http://www.toyonaka-esthe.com

※INFIA(国際エステティック連盟)とは、世界で唯一のエステティック教育専門の国際組織のこと。エステティック発祥の地であるベルギーに本部を置き、業界において、世界のリーダーの地位にある組織です。

水道水のはなし

安全で安心な日本の水道水

蛇口から出てくる水が、いつでもどこでも飲めるのは・・・？



安全の秘訣は塩素にありました

戦前までの飲み水の環境は、井戸から地下水をくみ上げるものがほとんどで、消毒が十分ではありませんでした。そのため、水を介した赤痢・コレラなどの感染症がはやることもあり、安心して水を飲むことができない環境にありました。

外国の報道で、大洪水後などの不衛生な環境下で水を飲んだ現地の人たちが下痢や腹痛を訴え、コレラなどの感染を疑われているのを耳にしたことはありませんか？これは飲み水として十分な消毒がなされていないということを証明しています。

現在、わたしたちが水道水を安心して飲んだり使ったりできるのは、塩素のおかげです。

編集後記 取材先のおはなし



Happy Menu
和泉さん

水にこだわりをもちますが、最近の水道水のレベルは高いと思います。



レゾナント・アキコ
les soins d' Akiko
下元さん

安心して水で洗顔ができる、蛇口からキレイな水が飲めるのは、幸せなこと。日本ならではの魅力！（ヨーロッパなどでは、洗顔はふき取りが主流）



覗き見てコーヒーと緑茶の店
べるで

田辺さん

水にこだわりをもち、お茶を入れるようにしています。

豊中市では・・・

みなさまに安心して水道水を飲んでいただくため、「水道水のソムリエ」となるべく「水道GLP」の認定を受けています。この水道GLPの認定取得は、水質検査が正確かつ適切に実施されていることを第三者機関から保証されたことを意味しています。

水道水のこと、もっと知ろう！

Q そもそも塩素って？

A 塩の原料も塩素です！

ナトリウムやカルシウムと結びつき、食塩^{※1}や塩化カルシウム^{※2}として体内に取り込まれたり、胃液などにも含まれています。またその他、殺菌効果を利用して、消毒剤として使われることも多くあります。

※1 食塩＝「塩化ナトリウム」。塩素とナトリウムが合体したものです。

※2 食塩の替わりとしてよく使われています。

Q 塩素って危険なイメージがありますが、水道水をそのまま飲んでも大丈夫なの？

A 大丈夫です！

そもそも人は生活する中で、「食塩」という形で多くの塩素を摂取しています。これは体内で胃液等に使用され、必要のない塩素は体外に排出されるため、人体には影響はありません。水道水や加工食品に含まれている塩素も同様、除菌・殺菌の役目を果たしたり、腐食を抑えてくれる働きをしていますが、身体への影響はありません。また、水道水でうがいをする、インフルエンザ対策や、風邪予防にも効果的とさえいわれていますので、安心してそのまま飲んでください。ただ、漂白などに使う濃度の濃い塩素は、扱い方によっては危険な場合もありますのでご注意ください！