

なるほど！生活雑学 「ボジョレー・ヌーボーの解禁日はなぜ11月第3木曜日？」

多分、日本で一番知名度のあるワイン「ボジョレー・ヌーボー」。フランスのブルゴーニュ地方ボジョレー地区でその年に収穫されたブドウで作った新酒です。味わいは軽く渋みがほとんど無く優しい口当たりで、初めての方でも飲み易いのが特徴です。毎年この時期になると、テレビや新聞、雑誌等では解禁のニュースが報じられ、ワイン業界では様々なイベントが開かれます。で、この「解禁日」とはなぜ11月第3木曜なのか？解禁日を設けるようになったのは、業者同士の過剰な競争を避ける為だと言われています。各醸造元が先を競って蔵出しし、十分熟成させないまま出荷する業者も出てきて、質のワインが出回るようになりました。そこで、品質が良いものが供給できるように解禁日を11月15日に設定しましたが、その日が休日に当たる場合に出荷が出来なくなる不都合が生じたため、現在の第3木曜に改めたということです。ちなみに輸入量第1位は日本で、全体生産量の約4分の1を占めています。「ワインは渋いから苦手…」という方はこのワインから試してみてください！



エイシンメンバーの知恵袋

それ。まだ捨てないで !!

◆ナイロン製うちわでブーツキーパー◆

夏のイベントなどで配られて、捨てるに捨てられないうちわ。何本も重ねて、棚などにほったらかしになってませんか？不燃ごみに出す前にもうひと働きしてもらいましょう。これからの時期、出番が多くなるロングブーツ。玄関で倒れて、さぞかし邪魔な存在になることでしょう。そこで、活躍するのが「うちわ」なんです。作り方は簡単！

- ①まず、水などに浸して貼ってある紙を剥がして骨だけにしましょう。
- ②写真のように縁同士を結着テープ、ワイヤーテープ等で留めます。
- ③ブーツに傷がつかないように、留めた部分は内側に回します。



持ち手の部分しか見えないので、見た目もパッチリ♡通気性も抜群です！



11月の簡単レシピ 白菜とベーコンのスープ



材 料

白菜…2枚、ベーコン…1枚、ブロッコリー(ほうれん草・小松菜)…適量、水…200cc、牛乳又は豆乳…200cc、コンソメ…キューブ1個又は小2、バター…5g、粉チーズ…大1、塩コショウ適量

今月の旬野菜は「白菜」

白菜には意外と栄養素がいっぱい。少量でもいいので続けて取りましょう。

●作り方●

1. 野菜は食べやすい大きさに(小さめの方が早く火が通ります)ベーコンは1cm幅にカットする。
2. お鍋に水を入れ、野菜、ベーコン、コンソメを入れて煮る。
3. 野菜に火が通ったら牛乳(豆乳)を加え、再び温まったらバター・粉チーズを入れて塩コショウで味をととのえる。

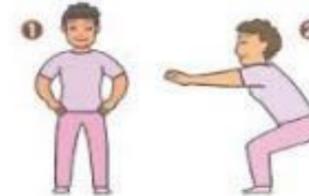
♪寒い朝…温かいスープを食べて身体をオンにしましょう♪



簡単体操

世界が注目🌐「4分運動」で健康に！！

いたって簡単な運動で、「20秒やや辛い運動をして10秒休む」と8回続けるだけ。しかも週3回で効果があるそう。腹筋背筋運動でもスクワットでもなんでもOK。その場で足踏みでも有効とのことなので、寒い日、雨降りに外歩きに出かけなくてもおうちのなかで気軽にできます。20秒やって10秒休むを4分間…これで心臓が送り出す血液量が増え、これが持続・瞬発力を高めます。最初は楽々の20秒でも最後はかなりきつい～。これは効きます。新陳代謝が落ちるこれからの季節にお勧めです。



スクワットは膝をつま先に向かって真っすぐに下ろす



足踏みは足の付け根まで高く上げて、重心は体の真ん中に置く



腹筋運動は腰に負担がかからないように膝を曲げ、上半身を少し上げる



背筋運動はお腹に座布団などをあて、10cm位反る

今月の一言

澁あったればこそ、甘い熟柿に変わる。

人生はなかなか思い通りにならない。苦汁をなめ、辛酸を味わう場面が多い。そうした時こそ自己変革のチャンス。喜んで進んで自分を改め、周囲を和ませよう。