

misumi local information  
magazine

「ミスマグ」

# mis mag

鹿児島・熊本・宮崎の皆さまへ、ミスミガスが送る情報誌

2021  
冬  
winter

Vol.6

特集

カラダにうれしい♪  
ホットドリンクレシピ



## お疲れ女子の味方！美容ドリンク

### レモングリーンティ

#### [材料]

抹茶（粉末）……………小さじ1/4  
レモン……………1/2個  
お湯……………150ml

#### [作り方]

- ① レモンを飾り用に1枚（2mm）スライスする。
- ② 湯呑に抹茶を入れ、お湯を注いで茶せんて混ぜる。（ない場合は泡立て器でもOK）
- ③ スライスしたレモンを浮かべ、残りのレモンは好みの量を絞る。

レモンはダイナミックに絞りましょう！



### 台湾烏龍茶のアレンジドリンク 苺苺烏龍茶（ストロベリー烏龍茶）



**【烏龍茶】** ダイエット、利尿作用、肥満予防・解消、抗菌、高血圧予防など、多くの効果があるといわれています。緑茶や紅茶、烏龍茶はすべて「お茶」の木から作られ、製造方法や発酵度合いで、色・香り・風味が異なるのです。烏龍茶は種類が豊富で個性派ぞろい。その時の気分に合わせて選べるもの楽しさの一つ。



### ココアよりも手軽でおしゃれ ホットチョコレートミルク

#### [材料]

チョコレートシロップ……………大さじ2  
牛乳……………150ml

#### [作り方]

- ① 牛乳150mlを小鍋で吹きこぼれないように温める。
- ② カップにチョコレートシロップを入れ、①を120ml入れて混ぜる。
- ③ ①の残り30mlは別のカップに入れ、ミルクフローサーを泡立てる。しない場合は泡立て器でもOK
- ④ ②に③のせ、マドラーで混ぜながら飲む。

大人はチョコレートリキュール（大さじ2）で、ホットカクテル♪  
高級感溢れるまるやかな風味が特徴のGODIVA  
チョコレートリキュールがオススメ

**【チョコレート】** カカオポリフェノールは動脈硬化と血栓の予防、血管を拡げる作用もあるので、高血圧や冷え性改善に◎。テオブロミンの効果で神経を鎮静し、ストレスを軽減する効果があることが分かっています。美容効果や脳の活性化も期待できます。



**【牛乳】** カルシウムは骨を作るだけでなく、血管や細胞の免疫を守る働きがあります。また、交感神経の働きを抑え、イライラや不安、緊張を鎮めるので温めた牛乳を飲むと気分がリラックスします。余分な塩分を調整するカリウムも含み、高血圧予防に効果的な食品として勧められています。便秘予防効果もあって美容にもGOOD。



#### [特集]

## カラダにうれしい♪ ホットドリンクレシピ

寒い季節は、体が温まる飲み物でホッと一息つきたいですよね。栄養士さんがmismagのために考案した、カラダにうれしい食材を使った、おいしいホットドリンクレシピを紹介します。どれも身近な食材で簡単にできるのでぜひ試してみませんか。

いい栄養素は積極的に摂取したいところですが、過剰に摂取せず「適量」が一番効果を発揮します。おいしく楽しいひとときを過ごすことも大切ですよ。



#### [取材協力・レシピ提供]

憩いのスタジオ サンライズ  
園田美沙さん

管理栄養士・アスリートフードマイスター 3級・スポーツフードアドバイザー・食育栄養コンサルタント。病院で患者さんを対象にした栄養指導や自身のスポーツ経験に基づく栄養指導、レシピの考案など幅広く活躍。2児の母。

憩いのスタジオ サンライズ 宮崎市神宮西1-9 [e-mail] ikoностudiosunrise@gmail.com

### 冬の救世主食材の最強タッグ！

## アップルジンジャー with シナモン

#### [材料]

リンゴ……………1/4個  
おろしショウガ……………2g  
(好みで増やしてもOK)  
お湯……………150ml  
ハチミツ……………大さじ1  
シナモンスティック……………1本

**【ショウガ】** 辛み成分ショウガオール、ジンゲロールは血管を広げて血行を促進する働きがあり、冷え性改善や代謝UPに効果的です。



**【ハチミツ】** ビタミンや酵素は熱に弱いので、必ず仕上げに入れましょう。喉を保湿してくれます。[注意] 乳児ボツリヌス症にかかることがありますため、一歳未満乳児の摂取は危険です。

### 肌や腸を美しく♪ 赤ちゃんもおしゃれ飲める さつま芋と豆乳のスムージー

**【さつま芋】** 便秘解消につながる食物繊維が豊富。ミキサーで細かくする方が消化も良く、小さい子どもにもお薦め。芋類の中で、抗酸化作用、美肌効果の高いビタミンC含有量はトップクラス。



**【豆乳】** 腸内を掃除するオリゴ糖が含まれダイエットに効果的。大豆に含まれるサボニン、ビタミンEは肌や髪を美しく保ちます。鉄分も含まれており、ビタミンCと一緒に摂取すると吸収率が高まります。

**【メープルシロップ】** カルシウム、マグネシウム、亜鉛、カリウムなど日本人に不足しがちなミネラルをバランスよく含みます。ハチミツと違い、乳児に与えても安心。67種類ものポリフェノールを含みアンチエイジング効果も期待されます。



**【材料】**  
さつま芋……………60g  
豆乳（無調整）……………150ml  
メープルシロップ……………適量

**【作り方】**  
① さつま芋を蒸かし、柔らかくしておく。  
② ①と豆乳を合わせ、ミキサーにかける。（鍋に入れたままハンドミキサーでもOK!）  
③ ②を鍋に移し、弱火にかける。軽く温めてカップに移し、好みでメープルシロップをかける。



作り置きにも役立つ!  
カンタン!!  
お弁当レシピ

## ブリの甘酒みそ漬け焼き

お肉も魚も風味豊かなお弁当

麹甘酒とみそを合わせた漬け床は、麹菌の酵素の働きで、ブリの身がふくら柔らかく仕上ります。食材に下味をつけて保存しておけば手早く調理でき、日持ちもするので便利です。ブリだけでなく鮭や鰯などの魚や豚肉、鶏肉を漬けて焼いてもおいしい万能な漬け床です。

- ①漬け床の材料を保存袋に入れてよく混ぜる [写真A]。ブリの切り身を入れて軽くもみ込み、袋を密閉して冷蔵庫に半日以上おく [写真B]。※袋の空気をしっかり抜けば冷蔵庫で4日間保存可能  
②①のブリを取り出し、漬け床を拭き取る。フライパンを弱火で熱してサラダ油を引いてなじませ、ブリの皮目を下にして並べる [写真C]。フタをして3分ほど焼いたら裏返し、両面を焼く。

### 材料[2人分]

- ブリ切り身 ..... 2切れ  
サラダ油 ..... 大さじ1/2  
(漬け床)  
麹甘酒 ..... 大さじ2  
みそ ..... 大さじ2



Point!  
下味に加えた薄力粉が  
揚げた時に鶏肉の旨味を  
閉じ込めます

## 柚子果汁でしっとりジューシー、外はカリッと揚がった爽やかな味わい 鶏肉の柚子風味から揚げ

### 材料[2人分]

鶏モモ肉…1枚(200g程度)  
片栗粉…大さじ2 揚げ油…適量

#### 下味

柚子の皮(すりおろす)…1個分 柚子の搾り汁…1個分  
酒…小さじ2 塩…小さじ1/4 しょうゆ…小さじ2  
ショウガ(すりおろす)…小さじ2 黒コショウ…少々  
薄力粉…大さじ1



①鶏肉は脂を取り除き、やや大きめのひと口大に切る。

下味の材料を鶏肉によくもみ込み、冷蔵庫に一晩おく。

②揚げ油を180度に熱し、①に片栗粉をまぶし衣を付ける。

③1分ほどそのまま動かさず、表面が固まったら、時々上下を返しながらきつね色になるまで揚げる。

Point!  
油は肉の半分位の量にして、肉が空気にふれるように揚げると  
カラッと仕上がります

## シャキシャキ食感のサッパリとした箸休め。火を使わない手軽な副菜 白菜とハムのマリネ

### 材料[2人分]

白菜…150g ハム…2枚 塩…ふたつまみ  
オリーブオイル…大さじ1 醋…大さじ1  
ハチミツ…小さじ1/2

①白菜の芯は繊維に沿って薄切りに、葉は細切りにする。ボウルに入れ、塩を加えてもみ、10分以上おく。



Point!  
芯は繊維に沿って切ると  
シャキッとした食感に

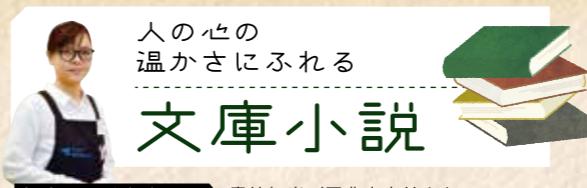
②①の水分が出たらギュッと絞り、細切りにしたハムと合わせる。  
オリーブオイル、酢、ハチミツを加えて混ぜる。



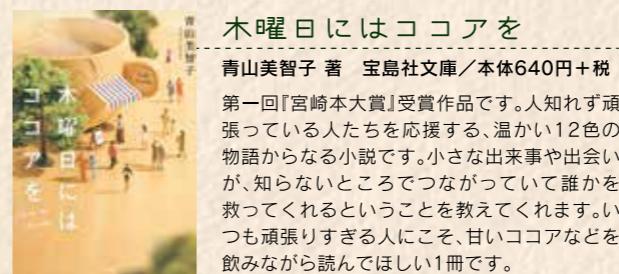
取材協力  
ブックスミスミ 日向店  
TEL.0982-66-1180  
■住所／宮崎県日向市大字  
財光寺493-1  
■営業時間／10:00～  
22:00



おうちで過ごす時間が長くなる寒い季節。自宅で温かい飲み物を片手に映画鑑賞や読書をするのもいいですよね。心が温まるようなオススメ作品を『ブックスミスミ日向店』から紹介します。



紹介してくれたのは 書籍担当/甲斐安由美さん



## 木曜日にはココアを

青山美智子著 宝島社文庫/本体640円+税

第一回「宮崎本大賞」受賞作品です。人知れず頑張っている人たちを応援する、温かい12色の物語からなる小説です。小さな出来事や出会いが、知らないところでつながっていて誰かを救ってくれるということを教えてくれます。いつも頑張りすぎる人にこそ、甘いココアなどを飲みながら読んでほしい1冊です。



## 和菓子のアン

坂木司著 光文社文庫/本体667円+税

和菓子屋で働くことになった女の子が、1話ごとに和菓子にまつわる謎を解き活躍。そして成長していくミステリー小説。随所に散りばめられた和菓子の知識と美味しいような描写に、和菓子が食べたくなるのも本作の魅力の一つです。“疲れて甘いものを口にした時”的に、元気をもらえるはずです。

## クリスマス・キャロル

チャールズ・ディケンズ著 村岡花子訳  
新潮文庫/本体430円+税

ウィンターシーズンに何度も読みたい、世界中で長く愛されている王道作品です。絵本・児童小説、ディズニー映画にもなった本作は、人の優しさやぬくもりに感謝しながら読み進めたくなるはず。年齢を重ねるほど、沸き上がる感情が違ってくるのも魅力の一つかもしれません。



## ツバキ文具店

小川糸著 幻冬舎文庫/本体600円+税

情緒豊かな街並みが広がる鎌倉を舞台に「代筆屋」としての仕事を請け負う主人公が成長していく姿を描く感動の物語。代筆の内容によって選ばれる文具の魅力も必見。スマホを使わない手紙という形で心を伝え合うことのすばらしさを感じ、優しい気持ちになります。



## 僕のワンダフル・ライフ

主演:デニス・クエイド  
監督:ラッセ・ハルストレム

見どころは犬の主観から始まり、カメラワークも犬視点で話が繰り広げられるところです。不思議とその世界観に入り込み、犬たちの一生に一喜一憂しています。主人公のイーサンやほかの飼い主と犬との絆を描いた本作は、ペットを飼っている人はもちろん、そうでない人も楽しめるはずです。



紹介してくれたのは レンタル担当/柄本薰さん



## ペット

声の出演:設楽統 ほか  
監督:クリス・ルノー、ヤーロウ・シェイニー  
キュートでコミカルなペットたちのお留守番を描いた心温やされる作品。私が好きなキャラクターは悪役のウサギのスノーボール。バイキンマンやフリーザなどの声を担当している中尾隆聖さんの声とふわふわのぬいぐるみのような見た目のギャップを楽しんでほしいです。



## バグズ・ライフ

声の出演:宮本充 ほか  
監督:ジョン・ラセタ

1999年に日本で公開されたピクサー作品。アリたちが敵から国を守るために奮闘する物語。大きな敵にもめげずに立ち向かうアリたちのけなげな姿や結束力の強さに心を打たれます。子どもの頃にVHSを買ってもらい30回以上は観た思い出の一作です。

## 劇場版 FINAL FANTASY XIV

### 光のお父さん

主演:坂口健太郎  
監督:野口照夫、山本清史

「あの頃のように、父と会話がしたい、父のことをもっと知りたい」。単身赴任から家に戻ってきた父とゲームを通じて距離を縮めていく心温まるストーリー。私にも6歳離れた兄がいるのですが、思春期の頃の自分と6歳上の兄と重なる部分があり、懐かしく感じる物語でした。



寒い冬は心温まる物語を

## レンタルDVD &文庫小説



**カラダよろこぶ  
健康コラム  
Vol.6**

### ぐっすり眠りたい！ お休み前のストレッチ

スマホの使用などで前かがみなどの姿勢が続くと呼吸が浅くなったり、首が緊張状態になったりし、睡眠の質が低下します。大きく深い呼吸のためには、胸を風船が膨らむように広げながら、空気を十分に取り込むことが大切です。のために、肋骨の間の筋肉(肋間筋)をストレッチしましょう。

**胸回りを広げて縮める呼吸**  
イスに座り写真のように両手を肋骨に沿うように添える。手を添えた方と反対に体を傾けながら息を深く吸う。息を吐くと同時に両手を体の内側にグッと押し込む。肋間筋の動きを意識して。反対も同様。

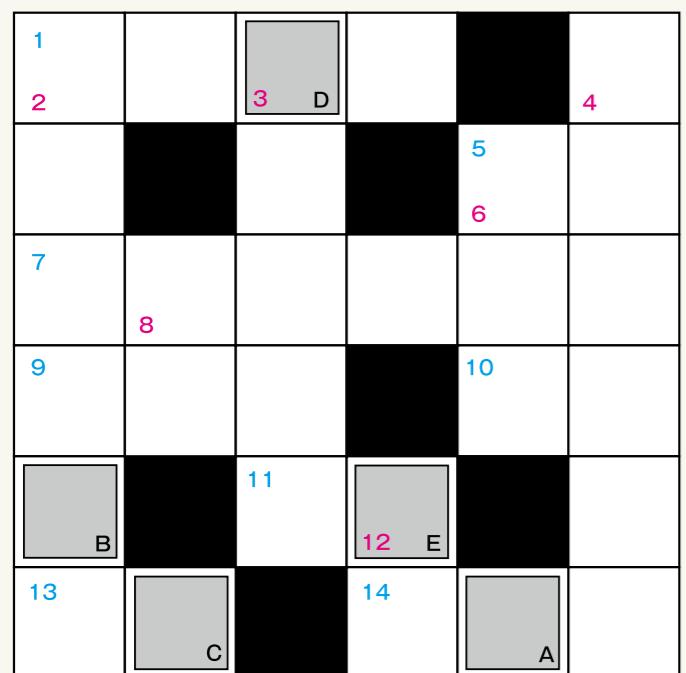
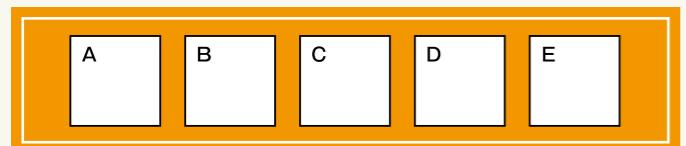
**Point** 手を添える位置  
**Point** 肩がすくまないよう注意。  
力を抜いてリラックス

**背中の広がりを意識した呼吸**  
背中側のストレッチ。床に正座をして、膝の横に肘をつき、体を丸めます。膝の辺りを見るように。深呼吸を繰り返す。

**Point** 手を添えるのは肋骨。呼吸による広がりや縮みを意識

**それぞれ、心地よい程度に繰り返す!!**

[取材協力]パーソナルトレーニング専門スタジオProgress(プログレス)宮交シティ店 TEL.0985-71-1214  
(滋井邦晃/代表・ALTA認定マスタートレーナー、身体の本質プロジェクト認定IS-Coreスペシャリスト)

**crosswordpuzzle****タテのカギ****ヨコのカギ****answer**

前回の答え／もみじがり

※新型コロナウイルス感染拡大の影響により、一部内容を変更しております。

洗濯機の給水ホースにつなぎ、洗濯するだけ！

次に洗濯するまで  
**抗菌・防臭効果**  
が持続します

※1日1回の洗濯で約1年間ご使用いただけます。

取り付け簡単！  
「洗ったのに臭う」をスッキリ解消！

今回の商品 SHARP 銀イオンホース AS-AG1

“カチッ”と取り付け毎回の洗濯水に銀イオンをプラス  
洗濯物を抗菌・防臭コートします。洗濯槽もキレイに！

銀イオン発生のしくみ  
給水時に銀電極から電気制御で銀イオンを溶出

※どのメーカーの洗濯機でも取り付け可能

(イメージです)

※本機を洗濯機に接続後、同梱品のACアダプターを電源に接続してください。

**抗菌・防臭**

ニオイの原因となる菌の繁殖を抑え、気になるニオイを抑えます

ニオイを  
やえる

SHARP  
ION COAT  
Ag<sup>+</sup>

銀イオンホースの詳しい情報はHPでチェック！

QRコード

干している時も 着ている時も 使っている時も

銀イオン洗濯機の満足度調査  
95%以上的人が満足と回答

満足度	割合
効果を実感	32%
満足	40%
ほぼ満足	23%
分からぬ	5%

※Agイオンコート洗濯機ユーザーアンケート結果（シャープ調べ）

銀イオンホースモニターさんの声（シャープ調べ）

手洗いしていた子どものスポーツ用ソックス。臭事が取れて驚き！

排水口から嫌なニオイがなくなりました

水に濡れた時のタオルのニオイが今までと違う

SHARP 銀イオンホース AS-AG1

Rinnai  
ガス衣類乾燥機

# はやい 乾太くん



SNSで  
話題沸騰中!

お客様満足度  
**95%**

## 乾太くんがすごすぎる!!

冬でも半乾き知らず！乾太くんの3つのポイント

POINT  
1

### 清潔乾燥

パワフル温風でしっかりと除菌  
赤ちゃんの衣類乾燥にも最適

菌の減少率 **99.9%**



生乾き臭、その原因菌も除去  
天日干しレベルの除菌効果！

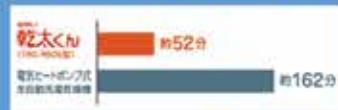
POINT  
2

### 家事の時短化・経済的



5kgの洗濯物を52分で乾燥  
1回のコストはなんと63円！

乾燥時間の比較



電気式  
乾燥機の 約**1/3**

POINT  
3

### 快適な仕上がり

繊維の根本からふんわりと  
やみつきになる心地よさを実現



ガスならではの温風が  
繊維を立ち上げふわふわに



鹿児島・熊本・宮崎の皆さんへ、ミスミガスが送る情報誌

misumi local information  
magazine 「ミスマグ」

mismag 冬  
2021 winter  
Vol.6

季刊【年4回発行】発行／株式会社Misumi ガス小売事業部

〒891-0183 鹿児島県鹿児島市卸本町7-20 Tel.099-260-2202 Fax.099-260-2305 http://kk-misumi.jp/ E-mail:misumigas@kk-misumi.co.jp



 misumi