



Atelier-Imagine  
Atelier-Imagine

# IMAGIN

イマジン タイムス 2016.9



## ●今月の注目トピックス●

- 家づくりの豆知識…お子さんが喜ぶ部屋づくり
- いろんなグッズ紹介…「缶 de ボローニャ」
- どおでもいい雑学の時間…秋の始まり
- かんたんレシピ…カニとパセリのリングイニパスタ

## わたなべ@イマジンの大きなひと一言…

みなさんこんにちは。アトリエイマジンのわたなべです。8月お盆も過ぎましたがまだまだ暑い日が続いておりますね。毎日これだけ汗をかいておりますが体重は1Kgしか減っておりません…私にとっては誤差ですね…

さて、先日の20日は赤川花火大会でした。私も裏方として運営に関わらせていただきました。今日は少しその舞台裏のお話を。



全国で様々な花火大会が開催されておりますが、赤川花火大会の特徴は花火の競技会で開催されている花火です。ですので実際に参加されている花火師は全国から22社ほどになります。競技会の内容としては「割物の部」と言って直径30センチある10号玉(1尺玉)を打ち上げ、その綺麗さを競います。開いたときに形が歪になっていないか、色は綺麗か、何色になるかなどを審査します。

もう一つは「デザイン花火の部」と言って花火を連発で上げるスターマインと音楽の融合を競います。独創性があるかなどを競います。

その前後間に、実行委員会提供のオープニング花火、市民花火、エンディング花火などの大型プログラムを打ち上げます。この花火もすべて花火師さんにゆだねるのではなく、実行委員会と花火の構成を何度も打ち合わせいたします。打ちあがった時の安堵感は何とも言えません。

花火も終わり、これから秋に向かいますね。食欲の秋で体重増加にならないように気を付けてまいります(\*。\*)



## 家づくりの豆知識。

—お子さんが喜ぶ部屋づくり—

「子どもが喜ぶ部屋」ってどんな部屋か、みなさんは想像したことがありますか？今回は子ども部屋づくりを成功させるヒントをご紹介します。

### ヒント①：家のどこにつくる？

⇒単独で考えるのではなく、家の間取りの中での関係性に注目しましょう。コミュニケーションが取りやすいところがいいですね。

### ヒント②：家具はどんなものを選んであげればいい？

⇒子どもの成長はあっという間です。必要に応じて変化できるシステム家具もオススメです。そして何か一点だけでも“本物”を。例えば、無垢材の家具など。木のぬくもりが子どもの感性を育みます。

### ヒント③：楽しく過ごせるインテリアにするには？

⇒好きな色やモチーフを聞いて、取り込んであげましょう。

壁の一面に色を塗ったり、素敵な壁紙を貼ってあげたり…お気に入りのアイテムがあると心が和みます。

お休みを利用し、親子で今流行りのDIYで模様替え！なんていうのも、楽しくていいのではないのでしょうか！

お困りのことがあればぜひ私たちにご相談くださいね！



## 今月のいろんなグッズ紹介！

### 「缶 de ボローニャ」

8・9月は嬉しい夏休みやシルバーウィークに注目しがちですが、9月1日は防災の日に制定されています。「防災の日」を含む1週間は防災週間とも呼ばれています。

そこで今回紹介するのは非常食です。缶 de ボローニャはおいしいデニッシュパンの缶詰です。3年の長期保存が可能で、プルトップ缶なので缶切りも不要。バリエーションは、プレーン・チョコ・メイプルの3種類。

東日本大震災以降、巨大地震の場合は最低でも1週間以上の備蓄や用意が必要だと見直されています。ご家庭の防災セットも見直してみてもいいかもしれません。







まだ暑い日もあるのでなかなか実感が湧きませんがあっという間にもう秋ですね～。  
秋といえば、みなさん「〇〇の秋」には何が入りますか？読書、スポーツ、芸術…いろいろありますが、今回は「食欲の秋！」をテーマに、お話しをしていきたいと思います。

### ◎秋に食欲が増加するのは、科学的な理由がある！◎

1つ目は、脳内の神経伝達物質「セロトニン」。セロトニンには精神を安定させる作用があります。太陽光を浴びることが少なくなるとセロトニンは減少してしまいます。

脳内のセロトニンが減少すると人は怒りっぽくなったり、気分が沈みやすくなると言われています。また、セロトニンが不足すると食事で得られる満足感も少なくなり、ヤケ食いを起こす原因にもなります。

2つ目は、余計な老廃物が身体の中に溜まってしまっていること。これは夏の間にとっぴりとった水分や塩分などが蓄積されてしまうことで結果的に、胃酸がパワーアップし、消化の速度も増すため、食欲がアップしてしまうといわれています。

### ◎冬が来る前に基礎代謝を上げておこう！◎

外気や体温が低くなる秋から冬にかけては、体温を平穩に保つためにエネルギーが必要。つまり、**代謝が上がりやすくなる＝ダイエットを効率よく実践できる**季節なのです！！そのコツは…

- ・最初に野菜や海藻を食べる
- ・良く噛んでゆっくりと食べる
- ・野菜、きのこ、豆、海藻中心のメニューを選ぶ
- ・「ゆで」「焼き」「蒸し」「和え」料理を選ぶ
- ・主食はパンよりもご飯
- ・飲み物では砂糖、ミルクは使わない
- ・デザートはゼリーやシャーベット



いかがでしたでしょうか。それではみなさま、また次回お会いしましょう！

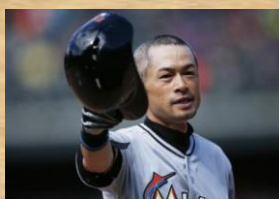


## -ちょっと心に染みるいい言葉-

『小さい事を重ねることが、とんでもないところに行く一つの道だ。』

～イチロー～

### イチロー



大リーグ、マーリンズのイチロー選手。7日のロッキーズ戦でスリーベースヒットを打ち、史上30人目の通算3000本安打を達成しました！言葉通りに行動しているのがわかりますね。

おめでとうございます！！

**食材・調味料(4人分)**

- リングイニパスタ：400g  
エキストラバージンオイル：大さじ4  
にんにく：2かけ  
カニの剥き身：1杯分（およそ300g）  
白ワイン：大さじ5  
レモンの絞り汁：1/2個分  
パセリ：1束  
赤唐辛子（生）：1本

**★ワンポイント★**

素材の質の良さが、美味しさの決め手になります...

パスタやオイルもお気に入りの美味しい物を使ってみてください...

**作り方**

- ① 大きめの鍋に湯を沸かし、塩（分量外）を入れてパスタを茹で始めます。
- ② パスタを茹でている間にソースを作り始めます。
- ③ 赤唐辛子は種を取りみじん切りに、にんにく、パセリもみじん切りにしておきます。
- ④ 大きめのフライパンにオリーブオイルを熱して、にんにくと赤唐辛子を弱火で炒めます。香りが出てきたら白ワインを加えて中火にかけます。白ワインとオリーブオイルが馴染んだら火を止めて、カニ肉を加えて混ぜ合わせておきます。
- ⑤ パスタが茹ったら、1カップ分のパスタの茹で汁を残して、ザルにあけて水気を切り4のフライパンに入れます。フライパンを日にかけながらソースとパスタを混ぜ合わせ、パスタの茹で汁を少しずつ加えてソースをお好みのゆるさまで調節します。
- ⑥ 仕上げにパセリを加えてから一混ぜし、お皿に盛り付けたら出来上がりです。お好みでレモンを絞ってお召し上がりください。



有限会社 アトリエ イマジン

〒997-0117 山形県鶴岡市大宝寺字中野 142-7

TEL 0235-25-5508 FAX 0235-25-5509

フリーダイヤル 0120-910-348 URL <http://www.atelier-imagine.jp/>

「イマジン タイムス」がご不要の方は、アトリエ イマジン 0235-25-5508 までご連絡ください。