明るい家族のエンターテイメント・プチマガジン

令和7年7月10日
第267号

奥様！ うれしい、たのしい、ワクワク通信

7月号

親子で遊ぼう！

～ 子どもと一緒にシュノーケリング ～

シュノーケリングは、シュノーケルと呼ばれる呼吸用のパイプ、マスク、フィン（足ひれ）を使って、水面や浅めの水中を泳ぎながら海の景色を楽しむマリンレジャーです。泳げなくても気軽に始められ、自然と触れ合うこともできるため、お子様と一緒に楽しみたいと考えるお父さんお母さんも多いのではないでしょうか。

但し、安全に行うためにも必要な道具やテクニック、注意点などを把握しておく必要があります。まず、シュノーケリングマスクのつけ方や呼吸の方法（鼻呼吸）などを事前に親子でしっかり練習しておくと安心です。

当日は、安全のため万が一に備えた装備をすることが大切です。ライフジャケットを身に着けるようにしてください。そのうえで、絶対に目を離さない・日焼け対策は万全にする・体温低下に注意するといったポイントも確認しておきましょう。

詳細は、こちらのサイトを参考にしてください。

「子供と一緒にシュノーケリング！注意点やシュノーケリングスポットの選び方」

https://snorkeling.jp/howto/family-snorkeling/

Father's Room パパの書斎

～ ビールグラスの素材 ～

夏はやっぱりビール！仕事終わりにクイッと飲むビールは格別に美味しいものです。買ってきたビールを缶のまま飲むのも良いですが、せっかくならもっと特別な楽しみ方もプラスしたいですよね。今回は、ビールグラス（ビアグラス）の素材別の楽しみ方をご紹介していきます！

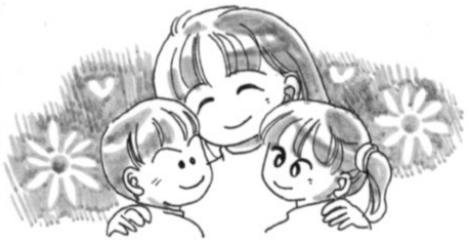
【ガラス製】ポピュラーなビールグラスと言えるでしょう。ビール本来の味わいはもちろん、「早く飲みたい！」と思わせるビジュアルも一緒に楽しむことができます。形やデザインは様々ですが、クラフト系の香り高いビールには口のすぼまったものがよりコクを感じることができ、背の高いくびれのあるグラスはのど越しや爽快感を引き立てます。一気に流し込みたい生ビールなどは、流入量が多くなる大きめのジョッキが定番です。色とりどりで、様々なカットで模様が施されている切子も人気です。

【陶器】泡重視の方には陶器がおすすめです。泡が長持ちし、熟練の職人が注いだようなクリーミーな泡を作り出すこともできます。

特に、釜で焼かれた「〇〇焼」と呼ばれるものは見た目も心躍り、手になじむように焼かているものもあって、極上の使いこごちがあります。低価格のものも多いので、チェックしてみましょう。

【金属製】キンキンに冷えたビールが好きな人におすすめです。熱伝導に優れているため冷えが保たれ、時間が経ってもぬるくならないのが特長です。特に銅製のビールグラスは、側面にはオシャレな鎚目（つちめ）模様が施されているものもあり、手にした時に指にフィットして持ちやすいのも魅力です。近年は、ステンレス製やチタン製も人気です。

おうちでのビールタイムを楽しく過ごして、暑い夏を少しでも涼やかな気持ちで乗り切りましょう。



ママの部屋 Mother's Room

～ 食べる日焼け止め？夏の美肌食材8選 ～

強烈な太陽の光が降り注ぎ、紫外線や日焼けが最も気になる季節です。スキンケアや日焼け止めも大切ですが、そもそも美肌を作る基盤は毎日の食事。夏にぜひ食べていただきたい美肌食材８選をご紹介します。

① トマト…「リコピン」が豊富で、美白＆アンチエイジング食材の代表です。紫外線による酸化ダメージ（活性酸素）と戦ってくれる、頼もしい野菜です。

② 味噌…発酵過程でつくられるセラミドは、肌の保湿力を高める働きがあり、豊富なミネラルは肌の新陳代謝をサポートすると言われています。

③ レモン…肌の酸化を防いでメラニン生成を抑制するだけでなく、メラニンを還元することでできてしまったシミの色を薄くする効果にも期待できます。

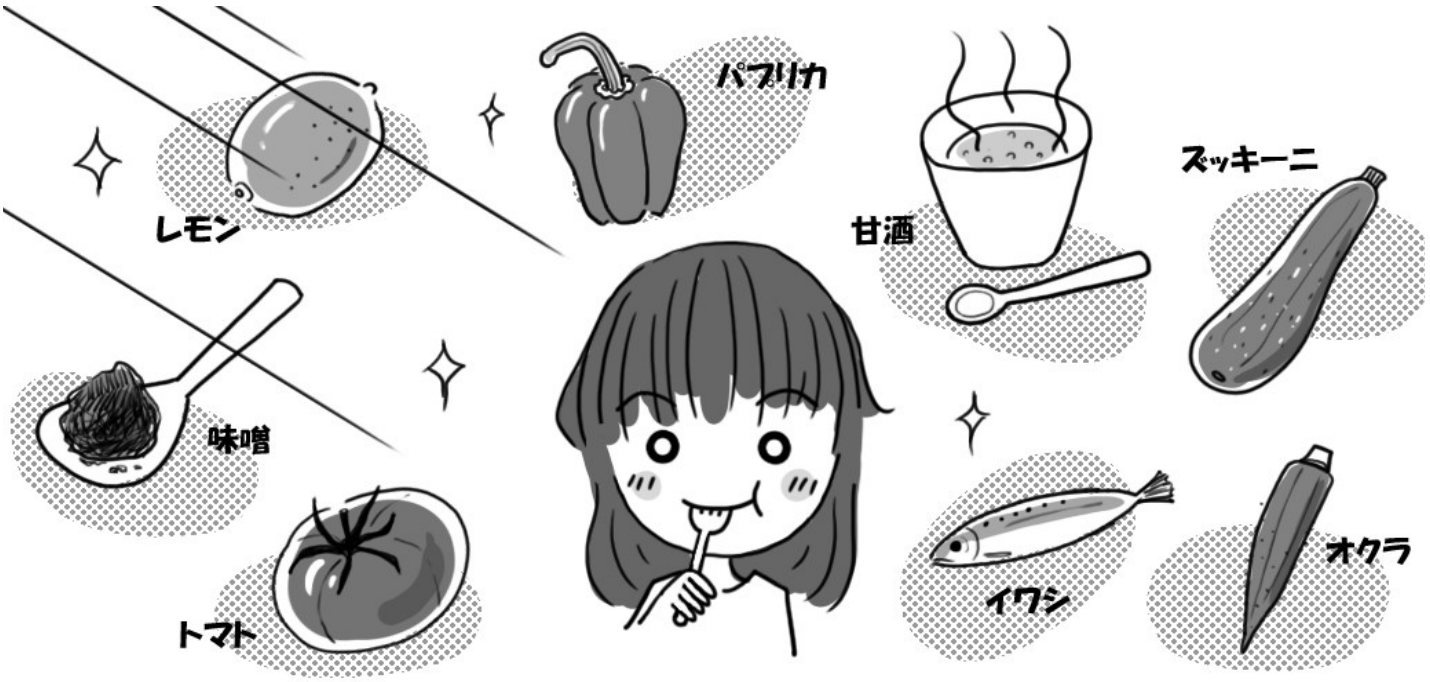
④ パプリカ…ピーマンと同じナス科・トウガラシ属で、抗酸化のビタミントリオ、A・C・Eをすべて含む、美容野菜でもあります。

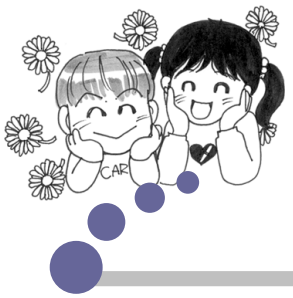
⑤ 甘酒…近年は「飲む点滴」と呼ばれ、疲労回復や熱中症防止の栄養ドリンクとして、また腸活や美容にも役立つスーパードリンクとしても注目されています。代謝を促進する働きのビタミンB群も豊富です。

⑥ ズッキーニ…食べ応えもあり、食物繊維も豊富なためダイエットにも嬉しい食材。美白のためのビタミンC、肌を健やかに保つビタミンB2、カリウムやβ-カロテンも豊富です。

⑦ オクラ…水溶性の食物繊維が腸内環境の改善を促します。腸内環境を整えることは美肌づくりの第一歩。腹持ちが良いので、ダイエット食にもなります。

⑧ イワシ…8月から旬を迎える美容食材です。青魚の不飽和脂肪酸であるEPAやDHAは、血中のコレステロールや中性脂肪を減らすので、ダイエットに最適。抗酸化作用の強い緑黄色野菜と一緒に食べるとアンチエイジング効果が期待できます。





キッズニュース　Kids News

デジタル知育研究会

近年、デジタル技術が急速に進化する中で、子どもたちの生活にもその影響が色濃く表れています。そんな社会の変化に応じて、ピープル株式会社（東京都中央区）は2025年春に『デジタル知育研究会』を設立しました。研究会は、子どもの好奇心とデジタルの関わりを様々な視点で探求し、子どもの成長に寄与する製品の開発を目指しています。

1982年に創業したピープル株式会社は、約40年以上にわたって知育玩具を提供し続けています。理念は「子どもの好奇心がはじける瞬間をつくりたい」。常に子どもの成長に寄与するおもちゃを開発し、ロングセラー商品である『いたずら１歳やりたい放題』などは、多くの親から「なぜかよく遊ぶ」と好評を得ています。

重視しているのは、子ども観察です。まだ言葉を持たない幼い子どもたちの好奇心を観察し、興味を持てる商品を生み出すことに取り組んでいます。これは、デジタルコンテンツの開発にも引き継がれており、2022年から多くの親や専門家と意見交換し、アイデアを検討してきました。

2025年秋には、この研究成果を第一弾として、新たなデジタル玩具を発売予定です。具体的な商品はまだ公開されていませんが、期待が高まっています。

子育てＱ＆Ａ　受験生を連れての家族旅行

Q

夏休みは毎年家族旅行に行きます。来年中学受験を目指す息子を連れていっていいものか、悩んでいます。（小６男子）

A

息子さんは、「夜は旅館で勉強する」とおっしゃる勉強好きなお子さんのようです。そのうえで、「本人の学習意欲を尊重すべきか」「旅行中は勉強のことを忘れて楽しんでもらうべきか」「そもそも旅行を計画すべきではなかったのか」など、親御さんは様々悩んでいらっしゃるとのことです。

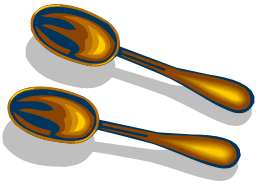
夏休みは、24時間×約40日なので、たくさんの自由時間があると考えてみましょう。「海外に行く」「現地に長期間滞在する」などの場合は時間を割かれてしまいますが、１～２泊の家族旅行であれば、実施されていいのかもしれません。

息子さんが勉強したいという時間帯は、ご両親も他のご兄弟も、読書や翌日の下調べをされるなど静かに過ごすことを意識し、できるだけ寄り添うことをおすすめします。その分、観光スポットなどでは、気分転換も兼ねて思いっきり楽しませてあげてください。

仲の良いご家族のようですので、夏休み旅行でさらに絆を深めるのは素敵なことです。それが息子さんの心を豊かにし、勉強を頑張る原動力に繋がっていくことを信じてみましょう。

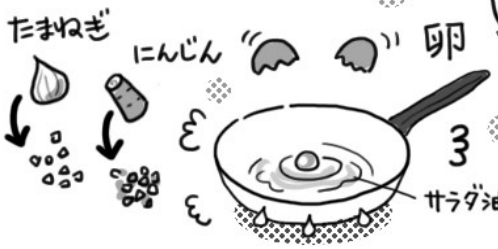
食材

大辞典



だしとケチャップの風味★コクうま簡単ドライカレー

1. 玉ねぎ、にんじんは みじん切りにする。フライパンにサラダ油少々（分量外）を熱し、卵を割り入れて目玉焼きをつくり、取り出しておく。(A)を ボウルに入れて混ぜておく。

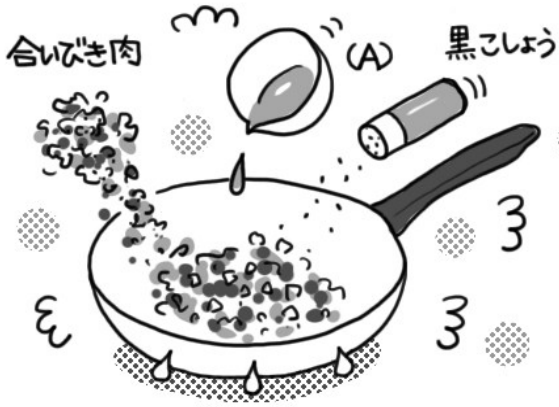


2. 1.の フライパンに サラダ油を熱し 玉ねぎ、にんじんを入れて しんなりするまで 炒める。

材料（2人分）

- 玉ねぎ：60g
- にんじん：40g
- 卵：2個
- サラダ油：小さじ1
- 合いびき肉：200g
- 黒こしょう（粗びき）：少々
- ご飯：茶わん2杯
- (A) つゆの素（濃縮4倍）：大さじ1/2
- オイスターソース：大さじ1/2
- ケチャップ：大さじ1と1/2
- みりん：大さじ1
- カレー粉：小さじ2

3. 合いびき肉を加え、そぼろ状にしながら炒める。(A)を加えて全体になじむまで炒めたら、黒こしょうをふる。



4. 器にご飯をよそい、3.をかけて目玉焼きをのせる。

【参考】キッコーマンホームクッキング　https://www.kikkoman.co.jp/homecook/

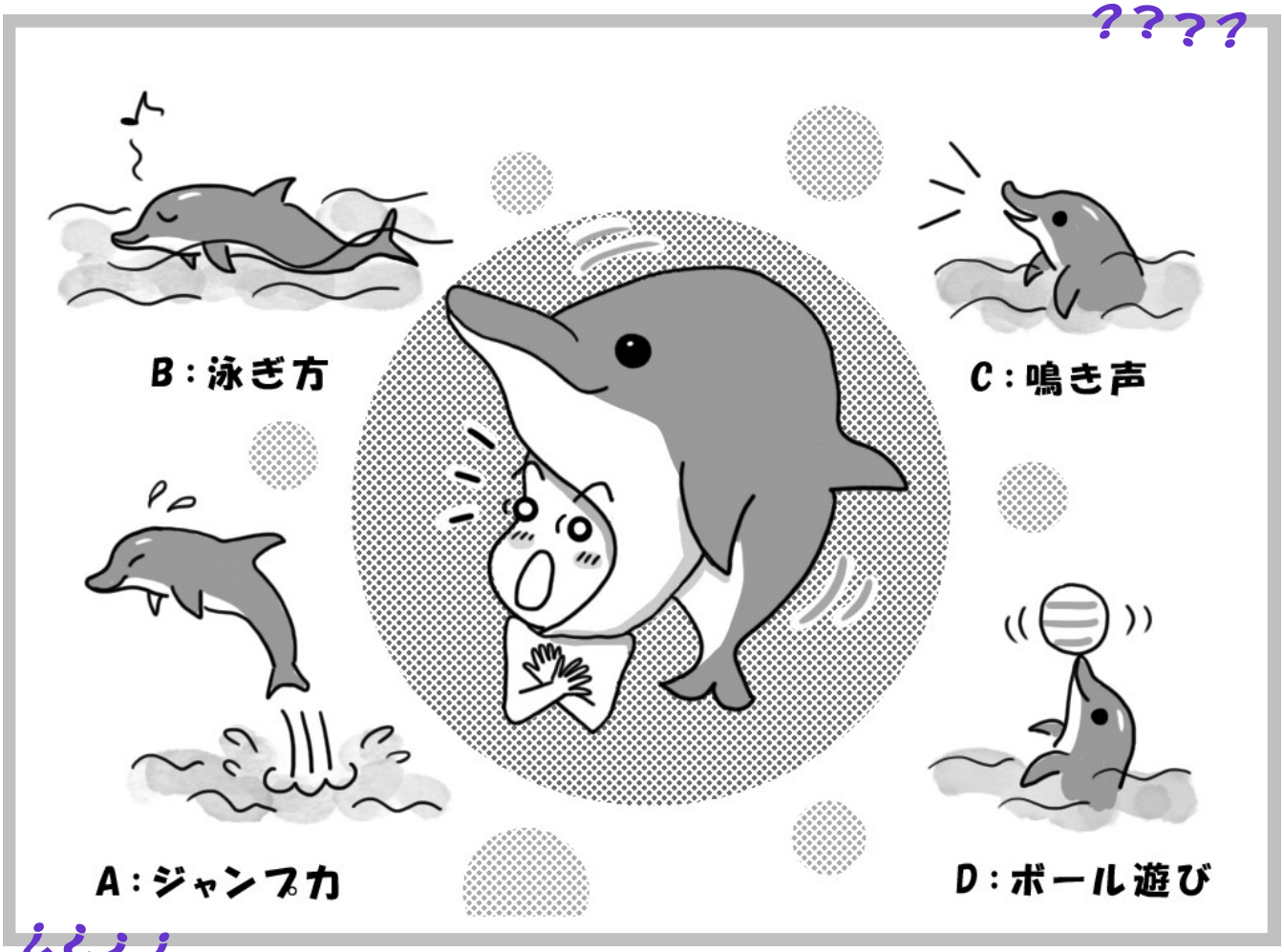
通常のカレーと異なり、汁気がないことで知られるドライカレー。最近では、カレー味のチャーハンやピラフもドライカレーと呼ばれています。

明治時代の後期、日本郵船の欧州航路船「三島丸」で、船舶料理士として働いていた日本人コックが考案したものと言われています。船の長旅から食欲不振になった客のために考えられたそうです。つまり、ドライカレーは日本発祥のカレーの一種なのです。ちなみに、カレーに福神漬けを添えるようにしたのも、三島丸が発祥ということがわかっています。

あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐるプチテスト～

もしもあなたが水族館のイルカだとしたら
ショーで見せる技はどれを極めたいですか？



★この問題でわかるのは、あなたの「周囲の期待以上の成果を出す力」です★

A：ジャンプ力…「継続力」最後まで諦めずに目標を達成します。高いハードルを自分に課し、ゴールを目指してコツコツと挑戦するタイプで、苦労の先にある自分の成長や達成感に、喜びを感じます

B：泳ぎ方…「時間管理能力」限られた時間を最大限に活用するタイプ。優先順位を明確に設定し、重要なタスクに集中して取り組みます。適度な休憩を取りながら、業務をスムーズにこなしていきます。

C：鳴き声…「適応力」常識に縛られず柔軟な対応ができる人です。積極的に新しい情報を集めて知識を広げます。ピンチの場面もチャンスに置き換え、臨機応変に切り抜けることが多いでしょう。

D：ボール遊び…「想像力」常に未来を見据えた行動をします。他の人が気づかないチャンスや問題点を早期に発見する能力が高いようです。先進的な思考で、周囲を驚かせることも多いでしょう。