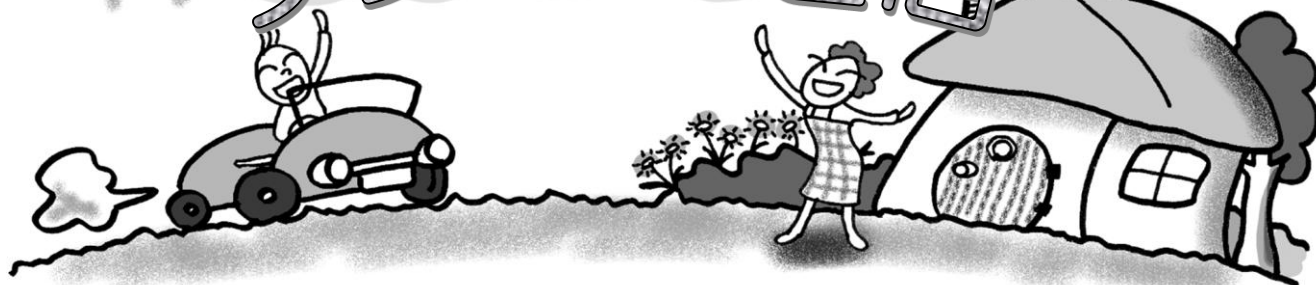


奥様!

うれしい、たのしい

ワクワク通信



親子で遊ぼう!

10月号

～家族でハロウィン～



親子でハロウィンを楽しむ主な方法には、まず
おうちで楽しめる仮装・飾りつけ・お菓子配り
ごっこなどがあります。手軽なグッズを使って工
夫をして、みんなで楽しい思い出を作りましょう。

中でも、仮装（コスプレ）では、いつも着ない
ような衣装に袖を通すだけでワクワクした気分にな
れるでしょう。子どもが憧れるプリンセスや、
スーパーヒーローなど、普段は着れないコス
チュームを取り入れてもよさそうです。100円
ショップのアイテムや手作りの衣装で、好きな
キャラクターや魔女にも変身できます。大々的に
仮装をしなくても、普段着に少しハロウィン要素

を追加するだけでも楽しいです。例えば、普段の
洋服に黒猫の耳を模したヘアクリップをつけたり、
アイペンシルを使ってクモの巣やコウモリを顔に
描いたりするのも、雰囲気盛り上げてくれるで
しょう。また、お出かけが可能な場合は、商業施
設やテーマパークのハロウィンイベント・パレ
ード・スタンプラリーといった催しもさかんです
から、チェックしてみましょう。写真撮影ができ
る場所も。家族旅行プランとしての選択肢は多々
ありますが、無理のない距離や時間が許す範囲で
「ちょっと参加してみよう」というだけでも、親
子の思い出づくりとして大きな効果があります。



～ バンダナをおしゃれに ～

バンダナはファッションアイテムの一つで、頭や首に巻くことでスタイルを整えたり、実用的な目的で使われたりもします。腕やバッグ、頭などに巻いてファッションのアクセントになることがあったり、ほこりなどから守るマスク・日焼け防止・汗を拭くハンカチの代わりなど、実用的な使い方ができるのも魅力のアイテムです。主にカウボーイファッションやヒップースタイルで用いられ、ヒップホップやロックなどのアーティストが愛用しているシーンも多々あります。

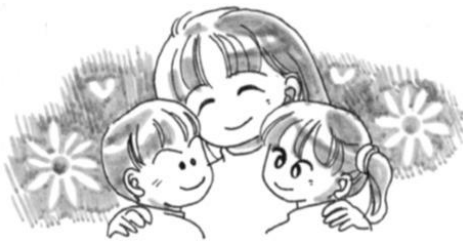
一般的なサイズは50cm前後の正方形で、定番は53cm×53cmですが、小さめから大判サイズまで幅広く展開されています。縦横「50cm×50cm」～「55cm×55cm」の間が多く、頭に巻いたりフェイスカバーとして使ったりと初めて購入する方にも扱いやすく、幅広いアレンジを楽しめるのが魅力です。45cm前後のものなどは、腕やカバンに巻くのに最適

なサイズです。

素材には主にコットン・シルク・麻・ネルといった4つの種類があり、最も一般的なのがコットン素材です。吸湿性や通気性に優れており、首や頭に巻いても快適に使用でき、また、洗濯しやすく耐久性も高いため、普段使いからアウトドアまで幅広いシーンに対応可能。初めてバンダナを購入する方や、用途が決まっていない方にはコットン素材がおすすめです。

頭に巻くのは、合わせる服装や巻き方次第でおしゃれにもかっこ悪くもなります。おしゃれに見せるポイントとしては、服と同じ色や素材を選ぶことで、全体にまとまりが出て落ち着いてみえます。スーツやきれいめな服装には浮いてしまいがちですので注意しましょう。巻き方は、昔ながらの三角巾風ではなく、帽子のように頭をすっぽり包んだり、細く折ってヘアバンド風にしたりというのが人気です。





ママの部屋 *Mother's Room*

～ 内臓脂肪を減らすお茶 ～

内臓脂肪を減らすのを助けるお茶には、商品名として挙げると、「ヘルシア緑茶」「伊右衛門 特茶」「からだすこやか茶W」「綾鷹 濃い緑茶」「伊藤園 おーいお茶 濃い味」などの特定保健用食品（トクホ）や機能性表示食品があります。

選ぶ際は、成分が「すでに付いた脂肪を分解・燃焼させるタイプ」か、「食事の脂肪吸収を抑えるタイプ」かを見極めることが最も重要です。

1. すでに蓄積した内臓脂肪を減らしたいなら「燃焼型」がおすすめです。日常生活の代謝の中で脂肪を消費しやすくする成分が含まれています。食事以外のタイミング（運動前や仕事中など）に飲んでも効果が期待できます。

◆花王 ヘルシア緑茶／茶カテキンを540mgと豊富に配合しており、内臓脂肪を減らす効果が明確に許可されています。苦味が強いので効果感を重視する

方に向いています。

◆サントリー 伊右衛門 特茶／クセのない味わいで続けやすいのが魅力です。カフェインが気になる方には、同シリーズの「特茶 カフェインZERO（麦茶）」もあります。

2. 毎食の脂肪や糖をブロックしたいなら「排出型」です。食事の脂質・糖質の吸収を穏やかにするため、食事中に飲むのが効果的です。

◆コカ・コーラ からだすこやか茶W／難消化性デキストリンが、食事の脂肪と糖の吸収をダブルで抑制します。

◆伊藤園 カテキン緑茶／ガレート型カテキンが脂肪吸収を抑え、コレステロール低下もサポートします。

いずれも毎日飲み続けることで効果が期待でき、3ヶ月以上の継続が目安です。また、1日の摂取目安量を守って、過剰摂取は控えましょう





メタル製立体パズル「はずる」シリーズに『ディズニーヴィランズ』

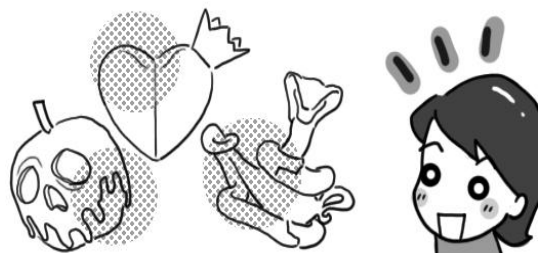
「はずる（HUZZLE）」シリーズは、株式会社ハナヤマが販売する、ひらめきとロジックを駆使して解く金属製の大人向け立体パズル（知恵の輪）です。シンプルで奥深いルールと金属の美しい質感が魅力で、家族・親子で楽しむことができ、世界中で人気となっています。各国のパズル作家による洗練されたデザインと高い品質も特徴です。

そのシリーズ最新作『はずる ディズニーヴィランズ』が、8月末に発売されました。ディズニーのヴィランズ（悪役たち）をモチーフにした3種（女王、ジャファー、ハートの女王）となっています。

「女王」のモチーフは『白雪姫』に登場する女王が手にした、怪しく艶めいた「毒リンゴ」で、難易度はLEVEL4。「ジャファー」は『アラジン』より、

モチーフは複雑に絡みつく「コブラの杖」と黄金に輝く「魔法のランプ」。難易度はLEVEL2です。「ハートの女王」は、『不思議の国のアリス』のハートの女王のドレスや王冠を表現しており、ゴールド・ピンクゴールド・ブラックのコントラストが美しく、難易度はLEVEL3です。

定価は、税込みで（1種）3,650円です。はずる公式サイトやネット通販の各社で購入することができます。ぜひチェックしてみましょう。



子育てQ&A

朝ごはんを食べない

Q

娘が朝食を抜くことが多くなりました。用意してもダイエットなどを意識してか、ほとんど口にしないので気になります。（中学2年・女子）

A

中学生ぐらいのお子さんは、親が願うとおりにはいかないことが多いと思います。そこで「食べさせる工夫」の前に「1日の生活習慣を見直してみる」というところからスタートしてみましょう。体内時計を整え、食事と睡眠・覚醒のリズムを作れるよう親も一緒

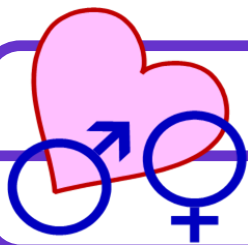
に取り組み、少しずつ促してみましよう。そのうえで、①夜遅くまで間食をしない。②夜食を摂る時は、寝る2時間前までにする。③生活リズムを早寝・早起きにし、朝食を食べる最低30分前には起きて体を目覚めさせる……この3つのうち、できるものからやってみるのはどうでしょうか。

また、しっかり食べるとまではいなくても、何か少し口に入れて出かけるよう習慣づけるのもひとつです。例えば野菜ジュースやバナナ、ヨーグルト、味噌汁など。

健康にも美容にも良く抵抗が少ないかもしれません。

中学生なので、自分の体を自分で管理できるようになることも大切だと思います。朝食の大切さを一緒に調べてみたり、子どもが調べたことを教えてもらったりするのも良いと思います。子ども自身が自分の健康管理のために、正しい知識を増やしていく機会にもなり得ます。





あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐる7千テスト～

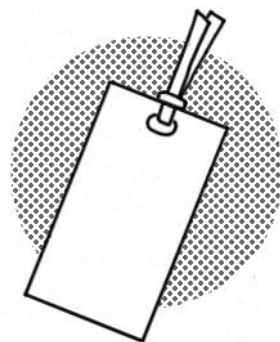
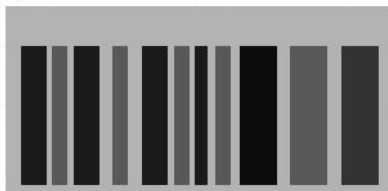


あなたが図書館で借りた本に、
あるものが挟まれていました
それは何でしたか？

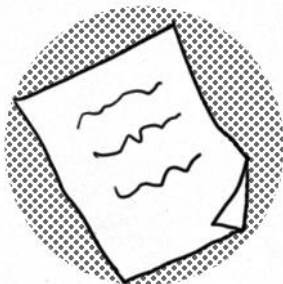
????



B:レシート



C:しおり



A:手書きのメモ



D:写真

~~~~~

### ★ この問題でわかるのは、「あなたの主人公度」です ★

A：手書きのメモ…主人公度は90%です。意志が強く、周りと衝突することがあるかもしれません。それでも、自分の想いをできるだけ貫きたいと考え、人生をしっかり生きていくタイプです。

B：レシート…主人公度は30%です。あなたは精神的に成熟していて、年齢より大人びて見られることも多いかも。周りの気持ちをくんで、自分の希望や意思を曲げてしまう場面も多そうです。

C：しおり…主人公度は10%です。あなたには素朴で従順なところがあり、周りの言葉に従ってしまうことが少なくないでしょう。反面、サポート役として力を発揮することもありそうです。

D：写真…主人公度は70%です。フットワークが軽く、今を楽しんで生きるタイプです。但し、その場のノリで思いがけない方向に進んでしまうこともあるので、時には慎重に。





# 女辞典 大辞典

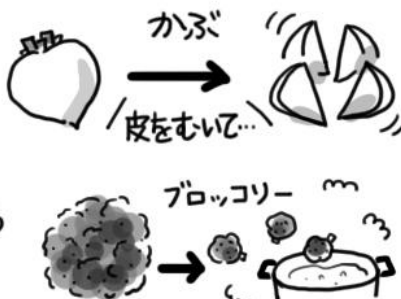


## じっくり煮込む★骨つきチキンとかぶの外マトシチュー

1. 手羽元は骨にそって  
切れ目を入れ、塩、  
こしょうをふる。



2. かぶは 葉を1cm残して  
切り、皮をむいて4等分の  
くし切りにする。  
ブロッコリーは小房に分け  
下茹である。



### 材料 (3人分)

鶏手羽元: 6本  
塩: 適量  
こしょう: 適量  
かぶ: 3個  
ブロッコリー: 1/2 株  
オリーブオイル: 大さじ1

(A) トマトソース: 300g  
水: 1と1/2 カップ

3. フライパンにオリーブオイルを入れて  
中火で 熱し 1. を皮目から加えて  
表面に 焼き色が 付くように  
転がしながら 焼く。(A) を加えて  
沸騰させ、アクを取りながら 弱火で  
5分程煮る。



4. かぶを加えてさらに5分程やわらかく  
なるまで煮る。ブロッコリーを加えて  
と煮立ちさせ、塩、こしょうを加えて  
味を調え、器に盛る。



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

今回のレシピでは「骨付きチキン」として手羽元（てばもと）を使います。手羽元は鶏肉の翼の根元部分を指し、別名「ウィングスティック」とも呼ばれています。よく動かす部位なので脂身が少なく、骨の周りの肉そのものは柔らかめの食感が特徴です。

手羽元はたんぱく質が豊富な部位として知られており、骨に近い部分から抽出されるコラーゲンやゼラチンも含まれています。肉質部分だけでなく骨の周囲の栄養も摂取できる点が特徴と言えるでしょう。煮込み料理やフライドチキンに使われることが多いです。

