



ヤマモミジ (アミゼの森)11月9日撮影

営業時間の短縮など、コン

ビニを取り巻く環境は劇的な変化を遂げています。ただ店

を開けていれば客は来る、という時代は過去の話になって

【小分けの野菜】

最近は100円程で小分

けにされている野菜を購入することが

「レタスサラダ」「炒め物野菜

セット」などがあり、分量は1人〜2人程度あるの

で、2袋買えば核家族の家庭でも十分料理に活用できる

しょう。

コンビニ最大のセブナイレ

ンでは「緑黄色野菜サラダ

する力の入れようです。

特に国産の大根、にんじん、ごぼう、こんにゃくを、

汁物用に下ごしらえしてパック

ケージにしている「けんちん

汁・豚汁用水煮セット」は、

既に煮てある根菜類をお得な

【冷凍おかず】

コンビニで売られている冷

凍おかずはまず「小分け」してあるのがメリットです。1

人分のお弁当のおかずを手に入れようとすれば、スーパー

で売っている大人数用の冷凍食品よりもお得です。

最近では「コロッケ」「からあげ」など定番のおかず類

だけでなく、様々な種類の冷凍

なって大変便利になりました。

お弁当のおかずとしてだけでなく、夕食のメイン

ディッシュにも使えるものなども販売されており、冷蔵庫

に食材がない場合でもコンビ

ニに行けばあつという間に晩

御飯の準備ができてしまいま

【レジ前の惣菜類】

レジ前に置いてある惣菜類

たとえば「アメリカンドッグ」「ポテト」「コロッケ」

「中華まん」など小腹がすいたときにちょっとだけ食べた

い人向けの展開が多かったのですが、献立に特化した惣菜

類に力を入れるようになりま

した。コンビニ各社がレジ前の惣菜に力を入れる理由は

チャンスを狙っているからで

す。

スーパーに行かなくてもコンビニで満足できる品ぞろえ

を目指し、コンビニに来るこ

とが当たり前になるようにラ

イフスタイルの変化を狙って

意外と使えるコンビニ食材



お客様の声



「飛蚊症」

いわき市 T・W様

昨年「飛蚊症」になってしまいました。70歳以上に多い疾患ですが、40代でもままあるとのこと。私の場合ボールペンでぐりぐりと書いたような丸と線が常に左眼の前に浮かんでいるという、非常に煩わしい病気です。
というか病気ではなく生理現象の括りに入らしく、医師からは「治療するものではないので、気にせず、慣れてね!」というシンプルな助言を頂きました。
助言どおり慣れば多少はマシな時もあれど、明

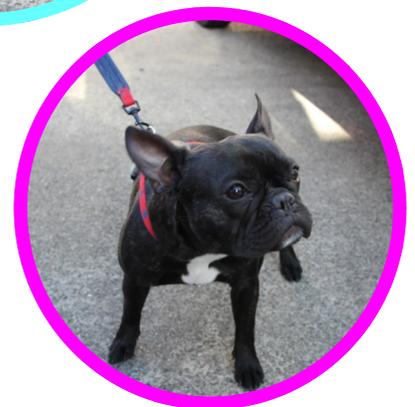
るい場所では本物の虫よろしく眼前を飛び回る影にある時もう観念して、そうだ! どうせ消えないんだからいっそ名前を付けよう! と思い立ち、この影の事を「茶太郎」と命名いたしました。
日常生活で邪魔でも「茶太郎はしょうがないなあ」などと思えば何となくフワッとストレス回避できている気がします。
飛蚊症でノイローゼ気味になってしまう方もいると聞いたので、お悩みの方がいたらこの呑気な対策を一策としてお勧めしたく思います。

わが家のペット自慢

207回

ウチの子みて

飼い主 橋本様
住所 小野町



- ・名前 みやび
- ・種類 フレンチブルドッグ
- ・性別 女の子
- ・年齢 3才
- ・体重 8kg
- ・性格 好奇心旺盛なおてんば娘
- ・特技 ちからが強い(なんでも引っ張ります)

みなさまの可愛いペットの紹介をしています。

載せてみたい方は、弊社のスタッフまたは、メールにて写真と紹介項目を書いて応募ください。

メールアドレス info@amuse-ami.net

暮らしのヒント! 私たちの毎日の生活から!

かんたんレシピ

豚肉とナスの味噌だれ炒め

3 EXERCISE 健康生活

食欲の秋にピッタリな豚肉とナスの味噌だれ炒めをご紹介します。

まずは豚肉の切り落としを食ベよく切りましょう。キノコ、白ネギ、ナスを加えてもみこんでいきます。調理は炒めるだけで、とってもシンプルです。料理が得意ではないという方でも安心してください。

①豚肉を食ベよく切る。キノコはソメジや椎茸など、好みのものを用意し、食ベよく切る。白ネギは根を落とし、薄切りにする。ナスは好みで皮をむき、塩水に付けてアク抜きをする。アク抜きができれば乱切りにする。②野菜などの下準備が出来たら、「A」をポウルかポリ袋に入れる。その中に切っておいた豚肉、ナス、キノコ、白ネギを加え、しっかりと味がなじむようにもみこむ。下味をつけることで、失敗しにくくなる上、味がしみこんで美味しくなる。③フライパンに油を熱し、具材を炒める。味噌がなかなか溶けにくい場合、分量外の水を加えてもかま

わない。汁気がなくなるまで炒めたら完成。味をみて足りなければ、塩で調整するとよい。好みで一味唐辛子をふるとピリ辛味に仕上げることも出来る。

④ご飯を炊いておく場合、炊き立てのご飯に好みで海苔をのせ、豚肉とナスの味噌だれ炒めをのせていただくとうい。

【ポイントメモ】味噌ダレの濃さは好みで調整してください。

材料 【4人分】

豚肉切り落とし..... 350g	日本酒..... 60cc 弱
ナス..... 2~3本	砂糖..... 大さじ2
キノコ..... 1パック	醤油..... 大さじ2
白ネギ(薄切り)..... 1本	胡麻油..... 大さじ1
油..... 適量	すり胡麻..... 大さじ2
[A] 味噌..... 80~100cc	* * * *

お米の上手な保存方法

お米の保存方法は意外と知られていないものです。実際、お米は冷蔵でも常温でも問題なく保存可能ですが、できることなら「美味しいお米」として保存しておきたいものです。

もしお米を常温で保存するならば、比較的涼しく、湿度や湿度が低く保たれ、直射日光の当たらないところに置いておくとういでしょう。

温度の上下が頻繁な場所になると、お米の水分が無くなってしまい米粒がひび割れて美味しさを損なうからです。

一方、冷蔵庫で保存する場合は野菜室がおすすです。常温で保存する場合よりも温度や湿度、なによりお米の水分が維持できるのでその分美味しさもしっかりと維持できます。

いずれの方法にせよ、お米用の防虫剤を一緒に使いましう。

家事の知恵



乳液とクリームの違い

乳液は化粧水とクリームの間のアイテムです。クリームよりも油分が少なく、みずみずしいテクスチャーです。水分と油分をバランスよく与え、お肌をなめらかに整えます。クリームは油分を中心に与え、化粧水などの水分蒸発を防ぐ効果があり、保湿効果をしつかりとキープしてくれます。有効成分を安定した状態で配合しやすく、肌タイプやテクスチャーに合わせて様々な種類があります。

この時期、お肌の天然の保護膜である皮脂膜が形成されにくくなり、乾燥しやすくなってしまいます。

そのため、化粧水の後には乳液とクリームの両方を取り入れ、水分保持力をアップするケアが大切になります。

ビューティーサロン



露天風呂探訪

社長の湯・遊さんまい、

山形県尾花沢市

銀山温泉

能登屋旅館

第203回



夜の銀山温泉

今回は中小企業家同友会いわき支部の秘湯研究グループのメンバー15名、マイクロバスを貸し切った温泉の旅となりました。「日頃の忙しさから解放されてのんびり温泉に浸かり、英気を養う。また、訪れた温泉、地域の特徴を学ぼう」という目的があります。賛同して参加するメンバーも回を重ねることに増えまして、今回で9回目となります。温泉の宿泊予定地は、山形県でも有名な観光地「銀山温泉・能登屋旅館」に行くことになりました。

たという次第です。日頃の忙しさから解放されるということは、半分大人の遠足的な要素もありまして、朝から缶ビールを片手に出発したのですが、天候はいまいちの曇り空、白石ICから蔵王エコーラインに向かい、紅葉を楽しみながら蔵王の御釜を眺めようというスケジュールだったので、蔵王レストハウスに着いた頃は、霧と風の最悪の状態、レストハウスにて簡単な食事をして、見学予約も入れていたので、天童ワインの工場に向かうことになりました。蔵王の山頂から下れば、天候も回復しました。天童ワイン工場に着いて、ワインについての種類や製造工程、飲み方、保存の仕方などのうんちくを学び、それぞれ好きなワインを買い求め、宿泊予定の銀山温泉へ向かいました。

好の昭和ロマンと表現される独特の雰囲気を迎えられました。能登屋は温泉街の中心的な場所にあり、私たち一行は能登屋旅館へと吸い込まれました。温泉も大浴場の他に、地下の洞窟風呂、旅館から高台へと続く85段の長い階段を上ると展望露天風呂があります。いずれも勝手には入れず貸切予約をしなければなりません。最近の旅行先の傾向は、個人客にシフトしている傾向にあり、宴会コースなどがないところもありますが、ここはしっかりと宴会にも対応してくれる。また、地域にまつわる料理も用意してくれて、「おしん」にちなんだ「だいこん飯」が素朴で印象的でした。2日目は朝食後、温泉街を散策し、温泉街の奥にある白銀の滝(落差22メートル)を眺め、延沢銀山遺跡にも行く予定であったが、徒歩で往復40分かかるというので取りやめにして、

山形県尾花沢市大字銀山新畑
446
好感度 ★★★★★
TEL 0237-28-2327



白銀の滝

試飲(有料)と好みの酒を買い求め、道の駅米沢に向かう。ここは道の駅の中でも賑わいがあり、活気が伝わってくる所です。目的は米沢牛ステーキレストラン「牛毘亭」にて本格ステーキを食べる為です。噂どおりの美味しい米沢牛ステーキを食べた後は、紅葉がちょうど見ごろの西吾妻スカイパレーを通り、檜原湖経由で帰途に着きました。

「ふくしまの復興とSDGsを考える

県民シンポジウム2024」（11月4日）

オープニングは内堀知事とシャクナゲ大使を任命しているという NEWS ZEROの元メインキャスターであった村尾信尚氏（現在 関西学院大学教授）の軽快なトークから始まり、知事からブランド総合研究所のSDGs調査の発表で最近、全国1位となったことが報告されました。アミゼもSDGsに取り組み学んでいる為、「ふくしまの復興とSDGsを考える」ということで非常に興味がありまして参加させていただきました。

事例発表は4人の方から発表がありました。

中でも、中山真波氏は田村市に移住し、田村市地域おこし協力隊に着任し、耕作放棄地を活用した自

然農法や古民家の再生、ビオトープにて生物多様性保護などにも努め、里山環境の循環を意識し活動している話が聞けました。アミゼで取り組んでいる「アミゼの森」づくりに似ているところがあり感心した次第です。

また、須賀川市の(有)久保木畳店の社長は斜陽産業といわれる畳屋さんを先代から引き継ぎ、当初はどう展開して行ったら良いか分からず悩んだが、畳のコースターに目をつけ、世界各国に単身営業を続けて、数多くの一流レストランに採用され、今では27か国へ輸出されているとのこと。また、本社工場は年間1万人が訪れる観光スポットにもなっているとのこと。大変学びの場となりました。

アミゼ 代表 根本保雄

健康 そうだん 室

てんかん 脳の一部に異常が起きることが原因

「脳の慢性疾患」の1つで、脳の神経細胞に突然発生する激しい電気的な興奮により繰り返す発作のことを言います。筋肉のこわばりや意識消滅、多汗や高熱など様々な症状を引き起こします。

●てんかんの種類

てんかんには大きく2種類のケースがあり、それぞれを「特発性てんかん」と「症候性てんかん」に分けています。

特発性てんかんは、脳の検査をしても異常がみつからず原因不明とされるてんかんで、長年の経験の中で「てんかんになりやすいタイミング」を把握して予防に努めることや、予防のために長期間服薬を必要とする場合があります。

また、てんかんの気質が遺伝する可能性も指摘されていますが、現在でも不明な点が多いので明確な原因と予防薬の開発には至っていません。

一方、症候性てんかんは、脳に何らかの障害が起きたり脳の一部に傷がついたりすることで起こるてんか

んを指します。

このタイプのてんかんは原因となる病気が治癒すれば同じように治まることも多いのですが、後遺症として残ってしまう場合もあります。

●てんかんの治療

てんかんの治療は脳外科で行われることが多く、定期的な脳波の測定やMRI検査による脳の変化を確認する機会が多くみられます。同時にてんかん発作を抑制する精神安定剤などを服用することで、脳の状況を見ながら投薬により発作を抑制する対処療法が一般的です。

●てんかんの予防

てんかんは精神的な疲労など発作の引き金になる要因があるともいわれています。

今まで発作を起こした直前直後の生活習慣などを細かく記録することで発作の予兆をつかみ発作を防ぐための生活習慣を身に着けることも必要です。

アミゼ・アミ編集部日記

社長歳時記

『アミゼの森』が一段と変わります

アミゼの森は、植林された杉林が多いのですが、蜜植された部分も多く、昼間でも太陽の光が届かず薄暗いところも多い状態でした。

この秋からは通常の仕事の薄い日は努めてアミゼの森の手入れに携わっています。まずは適正な杉林の間伐（混んでいるところの伐採）これが大変な作業で、素人には危険なので、伐採はプロに頼むことにしました。伐採された杉の丸太は、枝を切り落として、4mの柱がとれるように玉切りします。曲がっていたり、柱として無理がある場合は薪として、40センチに玉切りします。1年ぐらい乾燥させたら、会社と自宅の薪ストーブに利用します。搬出も大変で、バックホウと不整地運搬車にてトラックが横付けできるところまで搬出します。切り落とした枝も大量に出るので、片付けが大変です。これが完了すれば、『クマガイソウ』『山シャクヤク』『シラネアオイ』などの好適な環境となるので増殖も促進します。

絶滅危惧種といわれる『クマガイソウ』が大幅増えてきて、今年は多くの方に見て頂けるようになりました。来年も5月半ばには多くの花が咲く予定です。興味のある方は是非見学に来てください。

根本保雄



「仕事に対する取り組み」

ハウスケア部 佐藤陸夫

自分はアミゼの仕事を通じて自分自身を高めるために、仕事を行いたいと考えています。ただ働いてお金を得るのではなく、会社が提供するサービスや仕事を通して誰かの役に立ちたいです。また、仕事を通じて自分自身のコミュニケーション能力や問題解決能力など様々なスキルの向上も目指し、会社の為に役立ちたいと考えています。

自分が仕事で目指す人物像としては、困った時や新しい仕事に取り組む際に声を掛けやすく、悩んだときに「助けて欲しい」と伝えられるような人です。また、「佐藤君なら任せても大丈夫」と安心と信頼を寄せてもらえる様な人物を目指して仕事に取り組みたいです。これからも仕事に対して真面目に謙虚に頑張ります。



- ・会社名
- ・営業内容
- ・会社の場所
- ・連絡先

株式会社 アミゼ

- ◆リースキン事業部
- ◆ハウスケア事業部
- ◆不用品整理・遺品整理事業部
- ◆一般・産業廃棄物収集運搬処理事業部
- ◆通信販売事業部 ◆リユースショップ「なんだかんだ」

本社 〒963-3314 福島県田村郡小野町大字塩庭字大六18

営業地域 福島県全域

郡山・いわき・福島・会津・白河

全店共通 Tel 0120-37-5472 Fax 0247-72-5472

ホームページ

アミゼ

検索



今月も読んでいただき
ありがとうございました。
来月も一生懸命作ります。
お楽しみに！

