

# 情熱社員

JOUNETSU・SHAIN



当社スタッフの紹介を  
させていただきます

No.20

ペットセレモニープレア松戸

わたなべ  
じゅんこ  
渡邊  
純子



趣味：愛犬の散歩♡  
好きな食べ物：パン、シーフード

お客様の気持ちに寄り添い、  
一瞬一秒を大切に精一杯の  
お手伝いをさせていただきます。

総務部

たてはら  
りか  
藤原  
史香



趣味：星空観察、  
美味しいものを食べること  
好きな食べ物：パスタ、甘いもの

いつでも誠実に、真心を込めて  
皆様のお役に立てるように、  
努めていきたいと思ひます。

料金後納

ゆうメール

# プレア通信

2017/秋号

## 改葬 墓じまい

「改葬」とは、お墓のお引越しのことです

お見積無料



父母のお骨だけ  
近くの墓地に移したい…

郷里のお墓が遠く、  
なかなかお参りが出来ない…

共同墓地などから  
管理の行き届いた  
霊園に移したい…

お寺の境内から  
お墓を移したい…  
…など理由は様々

## 墓石解体・撤去

公営霊園取扱店 あんしん会員特別価格 1㎡あたり **100,000円** (税込) ~

※当社施工可能墓地に限ります。 ※墓石を移設する場合、これを許可しない霊園や寸法の違いによる制限があるため事前によくご確認下さい。

お墓のお引越し(墓じまい)やリフォームなど、お墓のことなら何でもお気軽にお問い合わせ下さい

**プレア稲毛ホール**  
〒263-0044  
千葉県稲毛区小中台町356-13  
☎043-206-4444

**プレア茂原ホール**  
〒297-0073  
千葉県茂原市長尾2532  
☎0475-23-4444

**プレア成田ホール**  
〒286-0046  
千葉県成田市飯仲1-19  
☎0476-24-4444

**プレア市原ホール**  
〒290-0056  
千葉県市原市五井1738-5  
☎0436-23-4444

**プレア茂原プラザ**  
〒297-0073  
千葉県茂原市長尾2673-4  
☎0475-23-4444

**ペットセレモニープレア千葉**  
〒263-0051  
千葉県稲毛区園生町552  
☎0120-482-940

**ペットセレモニープレア松戸**  
〒270-2214  
千葉県松戸市松飛台390-5  
☎0120-700-054

**ペットセレモニープレア東京**  
〒121-0076  
東京都足立区平野1-14-15  
☎0120-791-240

P. 2 ぶらり電車の旅 ~京成千原線~

P. 6 ぷれあちゃんのナンでもTRY<sup>24</sup>  
~自然由来の天然甘味料 ネイチャースイートソース~

P. 8 インナーマッスルの簡単トレーニングで足腰強化!!

P. 9 新型栄養失調に注意

P.10 ペットの花粉症!?

P.11 道の駅さんぽ「季楽里あさひ」 & プレゼント

P.12 情熱社員





## 八ヶ岳 そば処 てくやく 千葉駅前店

山梨県北杜市の八ヶ岳山麓に本店を構え、“気軽にちょっと寄り道したくなる、のどかで、ほのぼのとしたお店に”との思いから名付けられたという「てくてく」は、厳選した“純国産最上級石臼挽きそば粉”“手打ち”“そばつゆ”に頑固にこだわり、大通りから一本入った裏路地にありながら行列のできる人気店。

ランチメニューは「天せいろ」「鴨せいろ」「おろしそば」と、限定10食の「日替わり」、お蕎麦かうどんにプラス、3種から好きな丼を選べる「ごはんセット」が1,000円と、コスパも抜群。

定番メニューはもちろん、季節ごとの旬の素材を使った限定メニューや趣向を凝らしたオリジナルメニューも用意され、その豊富な酒肴に負けない、こだわりのお酒も各種取り揃えています。

営 平日 11:30～14:30 / 17:30～21:00  
土曜 11:30～15:00 / 17:00～21:00  
日祝 11:30～20:00

休 火曜日

交 「千葉中央」駅より約10分  
JR・京成・モノレール「千葉」駅より約5分



TEL 043-441-5110 住 〒260-0028 千葉市中央区新町21-1 ベラジオII 1F-B



## まいる井 もてなしや

安くて美味しいマグロが食べられると人気の「もてなしや」。子供の頃、この千葉寺の地で魚屋の行商をしていたお父さんを見て育ち、原点である千葉寺にお店を構えたという女将の古谷さん。

今は鮮魚店を営んでいる女将の実家は仕入れにこだわり、築地から取り寄せているマグロは絶品。一番人気は「海鮮丼」で目につくのは大きなマグロ！想像よりも大きなネタは、各素材の美味しさが際立ちます。他にも煮・焼き魚御膳や限定の小さな丼が3つセットの“わがまま丼”、タレが絡んだマグロカルビ丼などがあります。

プレミアム焼酎をはじめウイスキー、日本酒などの酒類、逸品料理も豊富。お子様丼もあり、家族で来ても、お酒を飲みに来ても笑顔でおもてなししてくれるお店です。

営 11:30～22:00

休 月曜日(祝日の時は翌日)

交 京成千原線「千葉寺駅」北口を出て徒歩1分

P 有り



TEL 043-268-7651 住 〒260-0844 千葉市中央区千葉寺町1193-6

# ぶらり 電車の旅 20 京成千原線 KEISEI Chihara Line



## いのはな亭 茶店

千葉市発祥の地、亥鼻。郷土博物館や文化会館、図書館などがあるこの一帯は“文化の森”とも呼ばれ、緑豊かな環境のなかで文化に触れることができる公園です。その一角にある「いのはな亭」の名物は、粒が大きくふわふわで柔らかい“いのはな団子”。優しい味と食感は、添加物を一切使用していないという昔ながらの作り方で丁寧に作っているからこそ。この名物団子目当てのお客様が絶えず、午後には売り切れてしまう事も。新食感の「雪ん子」の他にも各種甘味を取り揃え、散歩中の憩いの場となっています。

併設された日本庭園が見渡せる茶室は様々な用途で利用可能で、落ち着いた雰囲気の中“庭園文化講座”としてお茶や香道の他、ヨガやハーブ講座など、様々な講座が開催されています。

営 10:00～16:30(冬期は16:00まで)

休 年末年始(12/29～1/3)

交 京成線「千葉中央」駅から徒歩13分  
千葉都市モノレール(タウンライナー) 県庁前駅から徒歩7分



TEL 043-224-7428 住 〒260-0856 千葉市中央区亥鼻1-6(亥鼻公園内)



## 南国屋

昭和58年に宮野木でオープンし、平成20年4月からおゆみ野に店舗を移した南国屋。宮野木時代からの根強いファンが足繁く通ってくれるという店舗に入るとふんわり漂う鰹節の香りは、鹿児島県指宿市山川産の本枯節を、注文を頂いてから削るという“削りたて”を提供しているからこそ。そのまま食べて美味しい「本枯節」、出汁用の「荒節」「厚削り」など用途に合わせて削って貰えます。

「本場の鰹節の風味と味をご家庭でも手軽に取り入れて欲しい」と、指宿出身の店主、迫(さこ)さんの伝手で仕入れている商品は美味しさに拘り、すべて工場直入荷。鰹節の他にも、知覧茶・麦みそ・甘口醤油・山川漬・黒砂糖・黒酢等、鹿児島の名産品を取り揃え、月初めには鹿児島直送さつま揚げの試食販売も行っています。

営 10:00～18:00

休 毎週日曜日(お盆、年末年始)

交 「学園前」駅の改札を出て右へ、ロータリーから徒歩6分

P 有り



TEL 043-300-1625 住 〒266-0031 千葉市緑区おゆみ野1-21-1





▲トマト風味の“木の子たっぷりハンバーグ”。各種ハンバーグはパンまたはライス、リーフサラダ、ドリンク、デザートがついて¥1,250



▲ポイルチキンとシャキシャキ大根を添え、醤油味であっさり仕上げた“アジアンハンバーグ”



▲天井が高く開放的で明るい店内

## カジュアルダイニング リーフ

おゆみ野駅からほど近い住宅街の入口にある“カジュアルダイニング リーフ”は、「ハンバーグが絶品」と口コミで評判のお店。

その一番人気のハンバーグは、良質な肉はもちろん、つなぎの材料や練り、温度によっても旨みや味わいが違ってくるといふ繊細な手捏ねで、複数の名店で修行してきたシェフが試行錯誤して作り上げたリーフオリジナル。オープンから16年間変わらず守り続けたこの味を求めて、常連さんは必ず同じ味をオーダーするそう。

「お客さまが満足してくれる料理を提供するために日々工夫して、今日につながっています」と言うシェフ自らがレイアウトした店内は窓から差し込む明るい光とセンスの良い小物やアートで彩られ、こだわりの料理と共に居心地の良い空間を演出しています。

営 11:00～14:30 (L.O.14:00)  
17:00～21:30 (L.O.21:00)

休 月曜日

交 「おゆみ野」駅から徒歩3分

P 有り



TEL 043-293-5862 住 〒266-0033 千葉市緑区おゆみ野南3丁目2-9



入館料(※消費税込み)	
大人(中学生以上)	会員 一般
平日	690円 790円
土・休日・特定日	790円 890円
子ども(0歳～小学生以下)	会員 一般
平日	360円 410円
土・休日・特定日	410円 460円

岩盤浴 フリータイム制 410円  
(館内着、専用タオル付き)

TEL 0436-40-4126 住 〒290-0008 市原市古市場329-1

## 市原温泉 湯楽の里

市原温泉「湯楽の里」は、地下1,500mから毎分318リットル、温度は29度の温泉が湧出している天然温泉。泉質は海水に良く似た成分で『熱の湯』とも呼ばれるほど保温効果に優れており、神経痛や筋肉痛、冷え症や疲労回復などに効果があるとされています。

源泉100%加温かけ流しの露天風呂「上の湯」、医療効果が現れる濃度といわれる1000ppm(市販の炭酸入浴剤は100ppm位)の「高濃度炭酸泉」や電気風呂など多彩な湯で日頃の疲れを癒やす事ができ、効果的な発汗でデトックス&リラクゼーション効果がある岩盤浴はフリータイムで出入りが自由なので、心ゆくまでくつろげます。

お風呂上がりにはリラクゼーションスペースや豊富なメニューの食事処など、リーズナブルな料金で楽しめる日帰り温泉施設です。

営 9:00～深夜1:00(最終受付 深夜0時)

休 年に数回  
メンテナンスのため休館あり

交 「おゆみ野」駅から徒歩10分

P 有り(無料)



## おゆみの おゆみ野

## ちはらだい ちはら台

## ぶらり 電車の旅 20 京成千原線 KEISEI Chihara Line



手びねり、ロクロの陶芸体験(予約制)は、カップ、お皿、おきものなど、好きなものを10色の中から選んで作る事ができます。手びねり体験 約2時間 1回2,500円 電動ロクロ体験約2時間 1回3,900円

## かったごう 苅田郷 陶芸教室

千葉市にありながら緑に囲まれ、四季折々の自然、涼しい風、ケヤキクスノキなどの大木に包まれた懐かしい日本の田舎の風景を彷彿とさせる苅田郷の工房は、喧騒から離れた癒やしの空間。

基本的な陶芸の基礎内容が全て含まれ、初めて学ぶ方でも充実した内容の「初級者コース(全8回2ヶ月間)」の他、入会金、月謝制なしの工房使用料と材料代のみで、自由に曜日と時間を選べる陶芸経験者向け「自由作陶コース」など、初心者から上級者まで対応しています。

本格的に始めるのは少し敷居が高い、という方には、先生が丁寧に教えてくれる手びねり、ロクロの陶芸体験(予約制)がおすすめ。芸術の秋、ふき抜けの広い工房で気軽に陶芸を楽しんでみては。

営 工房使用時間 9:30～16:30

休 木曜日、年末年始、お盆

交 「おゆみ野」駅より徒歩8分

P 駐車場完備

※各種コースの詳細は  
お電話にてお問い合わせ下さい



TEL 050-3498-3121 住 〒266-0021 千葉市緑区苅田町13



▲すべて自家製の ローストビーフ焼き豚・スモークサーモン・ベーコンと サラダ3種のパンがひとつのお皿に! 4in1(オーイカプレート) デザートプレートとドリンクがついて ¥1,900

▲テレビ番組でも取り上げられた、 “和風オムライス”。さっぱりとした塩ダレあんが絶妙。サラダ・ドリンク・デザートプレートとセットで ¥1,900

TEL 0436-74-4440 住 〒290-0171 市原市潤井戸1105-1

## 木旺舎 MOKUYOSYA canon

200年以上前(江戸時代)の古民家と出会い、2年がかりで改装したという「カノン」。竹林と大きな木に守られて息づいた古民家のその魅力的な空間は、第7回都市景観賞(平成18年度)を受賞するほど。夜にはライトアップされ、昼とはまた違った表情を見せる店内にはピアノやオルガン、チェンバロが置かれ、様々なライブに対応。中2階には展示スペースもあり、展示会や個展のギャラリーとして貸し出したりと、地域のサロンとしても活用されています。

“手作りの温かさと優しさを大事にしている”という言葉通り、建物や家具はもちろん、パン、ケーキ、ソーセージやハムなどもすべて手間をかけて丁寧に作られ、ボリュームで満足度が高いメニューは種類が豊富で飽きさせる事はありません。

営 11:00～22:00(ランチタイム 11:00～15:00)

休 年中無休

交 「ちはら台」駅下車 バス停「ちはら台駅入口」よりロングウッドステーション行バス「上新田」下車

P 有り







# 自然由来の天然甘味料 / ネイチャースイートソース

ネイチャースイートソースとは… ★アップルソース、メープルシロップ、甘酒(米麹)、はちみつなど

素材をそのまま使用して作られた甘味料のことで、**低カロリー GI値が低い※ 高血圧予防** など素材によっては食物繊維が豊富だったり免疫力アップなど様々な効果が得られると、注目されています。はちみつや米麹の甘酒は砂糖不使用なのに、自然の甘さがある為飲む点滴とも呼ばれています。  
※(血糖値が上がるスピード)

## 基本のアップルソース

50kcal/100g  
GI値 40

【材料】りんご… 3個 水… 大3

1. りんごを水で洗い、芯と種を取り除く。
2. 鍋にりんご、水を入れて中火にかける。
3. 沸騰したら火を弱め、焦がさないように30分程煮込む。
4. やわらかくなったら、ブレンダーなどでペースト状にして完成♪

生活習慣予防  
消化吸収の抑制  
食物繊維  
整腸作用  
便秘の効能

ヨーグルトにかけてもおいしい♡!



## 白身魚のムニエル



【材料】(2人分)

- カレイ …… 2切
  - 塩胡椒 …… 適宜
  - 小麦粉 …… 適宜
  - 付け合せ …… お好み
- A**  
アップルソース …… 50g  
酢・醤油 …… 小2  
はちみつ …… お好み

1. **A**を混ぜてソースを作っておく。
  2. カレイに塩胡椒をして、小麦粉をまぶす。
  3. フライパンに油をひき、中火で両面を焼く。
  4. 火が通ったら、お皿に盛り付けて完成♪
- 🍯 アップルソースに甘みがあるので、ソースの様子をみながらお好みではちみつを足してください。

## アップルソースでジューシーチキン



【材料】(2人分)

- 鶏もも肉 …… 1枚
  - 塩胡椒 …… 適宜
  - 小麦粉 …… 適宜
  - 付け合せ …… お好み
- A**  
アップルソース …… 50g  
おろしにんにく …… 小1  
酒 …… 大1  
中濃ソース …… 大1  
ケチャップ …… 大2

1. **A**を混ぜてソースを作っておく。
  2. 鶏肉にフォークで数か所穴をあけて、塩胡椒をし、小麦粉をまぶす。
  3. フライパンに油をひき、中火で皮を下にし、焼き目がついたら返して蓋をする。
  4. 火が通ったら**1**と絡めて完成♪  
(脂が沢山でたらペーパーで軽く拭き取ってから**1**を入れる)
- 🍯 胸肉やささみでお子様やヘルシー料理にも!

## メープルシロップの効能

メープルシロップのカロリーは砂糖とくらべて、約3分の2ほどしかなく、炭水化物を糖に変える働きを抑制するポリフェノール、抗がん作用、といった健康効果やむくみ改善、ダイエット効果など美容にもオススメ。最近では**肝臓保護作用の可能性**があることも確認されています。はちみつと違い、煮詰める段階で殺菌されているので100%自然由来で乳幼児に与えても安心です。



他にも アンチエイジング  
塩分を排出 むくみ防止  
など沢山の効能が…

	糖度	カロリー/100g	GI値
砂糖	67.6	384kcal	109
メープルシロップ	56.8	257kcal	46

## ジャガイモのメープルケーキ



【材料】(18cm丸型)  
ジャガイモ …… 3個

- バター …… 50g
  - 砂糖 …… 25g
  - 卵 …… 1個
  - メープルシロップ …… 大4
  - 牛乳 …… 100ml
  - くるみ …… お好み
- B**  
薄力粉 …… 80g  
ベーキングパウダー …… 小1

1. 皮を剥いたジャガイモをそれぞれラップで包み、レンジで5分ほど加熱する。
  2. オーブンを170度に予熱し、**1**を潰す。
  3. **A**を加え、よく混ぜ合わせる。
  4. **B**をふるい入れ、ヘラですくうように混ぜる。
  5. **4**を型に入れ、オーブンで40分程焼いて完成♪
- 🍯 水分の関係で砂糖を少し使用しています。気になる方は、メープルシュガーなら砂糖と同じ量の置き換えが可能!

## 里芋といちじくの胡麻味噌和え



【材料】(2人分)

- 里芋 …… 8個
  - いちじく …… 2個
- A**  
味噌 …… 大3  
メープルシロップ …… 大1  
すり胡麻 …… 大2

1. **A**を混ぜて味噌ダレを作る。
  2. 里芋を洗って蒸し、皮を剥いておく。
  3. 里芋と**1**の味噌ダレを絡め、いちじくと一緒に盛り付けて完成♪
- 🍯 いちじくの代わりにほうれん草などにアレンジしても◎

## 手羽中でスペアリフ



【材料】(2人分)

- 手羽中 …… 250g
- メープルシロップ …… 大2
- 醤油 …… 大2
- 酒 …… 大2
- おろしにんにく …… 小1
- おろししょうが …… 小1

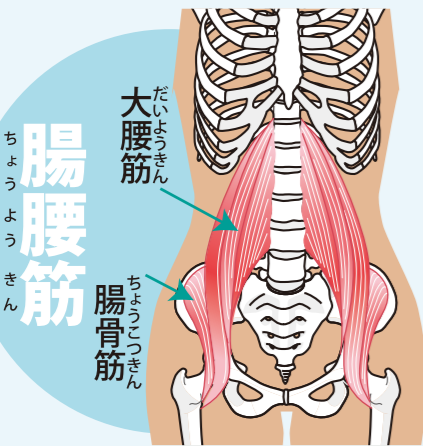
1. 手羽中をフォークで数か所差し、味を染み込みやすくする。(そのままでも可)
  2. ビニール袋に材料を全て入れて揉み込んで、1~2時間漬けておく。
  3. フライパンに油をひき、中火で焼いて完成♪
- 🍯 メープルシロップは簡単にコクのある味付けに。煮物や煮魚にも◎



# インナーマッスルの簡単トレーニングで足腰強化!

体の内部や筋肉は知らず知らずのうちに低下しています。特に足腰は年齢を増すに連れてどんどん能力が低下し、気づいた時には下記のような症状が頻りに現れてしまうものなのです。いつまでも元気に歩くため、また体力づくりのために毎日のトレーニングを心がけましょう!

- check!**
- ☑ 段差も何もない場所なのに、つまずいてしまった
  - ☑ しゃがんだり腰を曲げたりする時に声が出てしまう
  - ☑ 階段で足が段差に引っかかって転びそうになった
  - ☑ 靴下を立ったままはけなくなった



腸腰筋が衰えると...

- 1. 骨盤が歪み姿勢が悪くなる**  
バランスが取りにくくなった上半身を支えようと、首から上が前方に突き出たり背中が丸くなったりしてしまいます。
- 2. 足が上がらなくなり、つまずきやすくなる**  
足の付根がうまく上がらなくなると、前に蹴り出す力も衰え歩幅も減少し、足がもつれやすくなったり、つまずきやすくなります。高齢者の転倒も、このように足が持ち上がらなくなるために起こります。
- 3. 上半身を支えられなくなり、腰痛の原因にも**  
腸腰筋は、腰椎から骨盤を通して大腿骨を結んでいる唯一の筋肉で、上半身と下半身を結ぶ大切な筋肉です。腸腰筋が衰えると上半身を支えるのも難しくなり、重みが腰に集中して腰痛が起こってしまうことも。

## 普段の生活に合わせた簡単トレーニング

### 大股歩き

足の付根を意識して、大股でゆっくりしっかりと歩くと腸腰筋に効かせることができます

### 階段を使う

膝を高く引き上げるように意識して持ち上げましょう

### 自宅で足踏み

背筋を伸ばし、膝を交互にゆっくりと、太ももが床と平行になるくらいまで持ち上げましょう。(不安な場合は壁やテーブル等に手を添えて)

### イスに座って

イスに浅めに腰掛け背筋を伸ばし、膝を交互に胸に近づけます。背中が丸くならないよう、足を上げるといよりは、お腹の力で足を引き寄せるイメージで。

## レッグレイズ

仰向けに寝転がり、片方の膝を90度に曲げた状態で立てます。もう片方の足を、つま先を立てた状態で膝を伸ばしたまま、5秒かけてゆっくりと45度まで上げ、また5秒かけてゆっくりと戻しましょう。



## お尻歩き

膝を伸ばした状態で床に座り、腹筋と骨盤を動かす事を意識しながら足を交互に伸ばし、お尻を動かして歩くイメージで。前に10歩進んだら、後ろに10歩後退しましょう。



インナーマッスルのトレーニングは強い負荷で行うものではありません。無理せず、ほどよい疲労感が現れるくらいで行いましょう!

# 新型栄養失調に注意

最近話題となっている「新型栄養失調」とは、生きるために必要なカロリーは足りているものの、タンパク質やビタミン、ミネラルなど特定の栄養素が不足しているために身体に不調をきたす状態をいいます。この状態が続いてしまうと、筋力が衰え転びやすくなったり、免疫力が低下。心臓病などの可能性も高まり、将来、寝たきりになってしまうことも...



### 意識的にタンパク質の摂取を

この新型栄養失調は、タンパク質をもとに肝臓で生成されている「アルブミン」が不足することによって起こるため、改善するにはタンパク質を多く含む食品を摂取する必要があります。アルブミンは血液内の老廃物を腎臓に運んで分解させたり、体のすみずみまで栄養を運ぶといった働きをしていて、身体の再生や修復にも欠かせない物質なのです。人間の老いとはタンパク質の減少



そのものであり、いかに効率的にタンパク質を体内に取り込むかが長生きの秘訣とも言われています。また、タンパク質は加齢によって吸収率が落ちるため、特に50歳以上になったら、意識的にタンパク質を摂る必要があります。ただし、肉類・魚介類・乳製品などに含まれる動物性タンパク質は、脂質やカロリーが高いものが多いため、大豆・豆腐に代表される植物性タンパク質も含め、バランス良く食事から栄養を補給し、体内でアルブミンが合成されるよう促すのがもっとも健康的かつ効果的です。原因不明の体調不良や集中力の低下、だるさ、倦怠感などの慢性的な不調を感じたら、まずは健康的な食生活を心がけてみましょう。

	10月1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
肉類	○									
魚類	○									
卵類	○									
乳製品	○									
大豆類	○									
海藻類	○									
イモ類	○									
果物類	○									
油類	○									
緑黄色野菜	○									
合計点	6	4	5	6	4	5	9	4	5	8
10日間の合計点数 (100点満点)	56									

## 毎日食べるべき10品目チャレンジ!

この表のように毎日の食事を数値化すると、自分に足りない食品がひと目で分かるようになります。不足している食材を意識的に取り入れるようにしましょう!

タンパク質を多く含む食品として、肉類、魚類、卵類、乳製品、大豆類を挙げることができます。中でも肉類は、たんぱく質だけでなく鉄分や脂肪などの他の栄養素と一緒に摂取することが可能なため、効率的にアルブミンを生成することができますが、「肉だけ」食べていけばいいという訳ではありません。

アルブミンを効率良く生成するためには、野菜や果物、海藻類などに多く含まれるビタミンやミネラルと、タンパク質、炭水化物、脂肪をバランス良く摂取することが大事です。

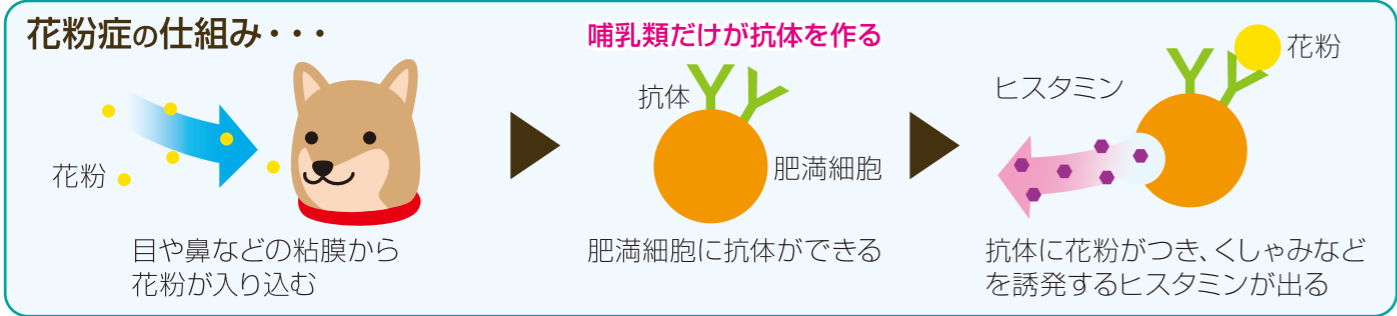
※慢性的な病気があり食事療法を行っている方は主治医にご相談ください。

1日の合計点をチェック!  
 0~3点 このままだと低栄養のリスクが高いです。  
 4~8点 あと一歩。もう少し努力が必要。  
 9~10点 とてもバランスのよい食生活です!



# ペットの花粉症!?

一年を通して飛散しているやっかいな花粉。代表的な春のスギ・ヒノキ花粉、秋のブタクサ・ヨモギ花粉は、特に重い症状がでる方も…。中でも秋のブタクサ・ヨモギ花粉は、粒子が細かく気管に入り込んで、喘息などを引き起こす事もあるので注意が必要です。最近では人間だけでなく、犬・猫などの動物達も花粉に悩まされている事がわかり、飼い主さん達もその症状が花粉症だと認識していない場合が約45%もあるそうです。



- 犬** 主に皮膚に症状が出る
- ✓ 体をこする
  - ✓ 顔を掻きむしる
  - ✓ 涙が出る
  - ✓ 色素沈着
  - ✓ 皮膚のただれ
  - ✓ 外耳炎
  - ✓ 発疹
  - ✓ 脱毛 など・・・
- 猫** 人間と同じ症状が出る
- ✓ くしゃみ
  - ✓ 鼻水
  - ✓ 目やに
  - ✓ 目のかゆみ など・・・
- 同じ花粉症でも... **症状が違う!**

**兎** 花粉症になる子も稀にいますが、「スナッフル」という細菌感染の疑いが強い。チモシー（イネ科）でアレルギーが出る場合が多く、ペレットタイプを使用するの◎

花粉症だとわかって、動物病院では症状がひどい時のみ行う**対処療法**しかない!!



- 花粉症?と思ったら・・・**
- まずは、ペットちゃんにあらわれる症状やその時期を把握しましょう。花粉症だと思われる症状や日時、状況などを手帳等に記録しておきます。いつも同じ時期に症状があらわれるなど、花粉の影響と思われる場合は予防をして、花粉の影響を軽減してあげる事が大切です。
- 文具メーカーや動物病院でペットの『健康手帳』を販売している場合も・・・

- **空気清浄機をつける**  
空気中にある花粉を減らすのに効果的。花粉の侵入場所である玄関、ケージの近くに置くともっとも効果的。
- **床掃除をする**  
床に落ちている花粉は、空気清浄機で吸うことができないので、濡れたシートを使いフローリングワイパーで拭くと◎
- **湿度に気をつける**  
空気の乾燥は花粉が舞うだけでなく、動物達の皮膚にも刺激に・・・加湿器や部屋干しで湿度50%を保つと◎
- **散歩は朝に行く**  
お昼過ぎの暖かい時間が一番飛散すると言われており、朝がオススメ。散歩時はツルツル素材の洋服を着せると◎
- **シャンプーをする**  
理想は月2回。散歩から帰ったり、1日の終わりに濡れたタオルで優しく体を拭いてあげると手軽にケアできます。
- **グッズを使い分ける**  
最近では、動物用の花粉スプレー等も販売しています。また、症状がひどい場合は、動物病院へ行き薬に頼るのも◎

【答え】胡麻(ごま)。胡麻はそのまま食べても吸収しにくいので、すり潰したり練りごまを1日20g摂取するとよい。

千葉の駅さんぽ 07

http://kirari-asahi.com/

食ならなんでも揃う“食の郷あさひ”の魅力を広く発信するため、旭中央病院アクセス道沿線に千葉県東総地域で初の道の駅として整備された“季楽里あさひ”。メイン施設である直売施設「旬のとれたて市場」は、地元生産者が丹精込めて作った新鮮な野菜やお惣菜、全国トップクラスの産出額を誇る豚肉や海匠漁港直送のハマグリをはじめ旭のおいしさがここに集結。お土産や工芸品なども豊富に取り揃えています。



その魅力たっぷりの食材をふんだんに使用したパイキングレストラン『四季食彩館』は、特産品をアレンジしたメニューや、健康に配慮した料理を心がけているという、身体もお腹も嬉しいレストラン。

24時間利用できる駐車場やトイレなどの休憩機能に加え、イベント広場や芝生広場では、ライブや季節ごとのイベント等が開催されています。

子供からお年寄りまで「皆がふれあい、楽しめる施設」として、旭市の観光拠点だけでなく、市の総合情報発信や交流・地域活性化などの拠点としての役割も担っている施設です。



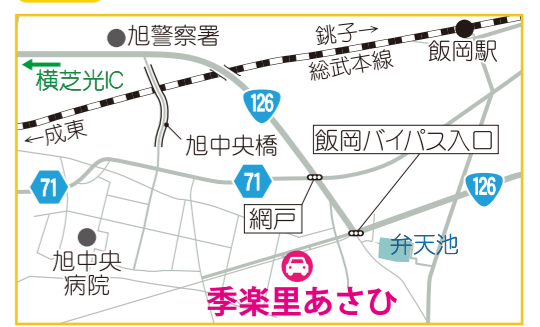
横芝光ICより国道126号を銚子方面へ約19km、旭警察署先信号を右折して、あさひ中央橋より道の駅へ

**道の駅** TEL.0479-62-0888 旭市イ5238

**営業時間** 直売施設「旬のとれたて市場」 9:00～18:00  
※夏季は19:00まで

**レストラン(四季食彩館)**  
モーニング 9:00～10:30  
パイキング(最終受付14時) 11:00～14:00  
ラーメン・カレー 14:00～17:00

**休館日** 年中無休(施設点検日等を除く)



南国屋 **かつお本枯削り節&かつお姿漬**

**抽選で100名様にプレゼント!**

高級かつお節として知られる本枯れかつお節100%の「削り節」。お酒の肴や、ほぐしてサラダ・酢の物にも合う「食べる鰹節」と言われる「かつお姿漬(味噌味)」。

鰹の美味しいところだけを詰め込んだ、南国屋の人気商品である2商品をセットでプレゼントいたします。本場の味と風味を是非お楽しみ下さい!

**ハガキの場合** 官製葉書または 切手を貼ったポストカード等(2017年6月から**62円**になりました)に **郵便番号・住所・氏名・電話番号・ご意見等**をご記入の上、〒263-0044 千葉市稲毛区小中台町356-13 (株)プレア『かつお節セットプレゼント係』まで

**スマートフォンの場合** 左記のQRコードを端末等で読み取り **プレゼント応募フォーム**よりご応募ください

※二次元コードをスキャンするには、専用アプリのインストールが必要な場合があります

**〒郵便番号**  
**住所**  
**氏名**  
**電話番号**  
**ご意見など**

応募締切**29年11月15日消印**まで有効 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます(当選された場合11月末日頃発送予定)

※お客様からお預かりした個人情報は、賞品の発送のために利用するほか、マーケティング等の目的のために個人を特定しない統計情報の形でのみ利用させていただきます。また、お客様の同意無しに個人情報を業務委託先以外の第三者に開示・提供することはございません。(ただし、法令により開示を求められた場合を除きます)。

【答え】ボラ。最近では水質汚染により泥臭いと嫌われているが、綺麗な海や捌き方で臭みはなく美味しいとされる。