

水々IIIクエスト

Q. 12月は忘年会や食事会など、お酒を飲む機会が増える季節です。アルコールを飲むときに「お水と一緒に飲む」ことがすすめられるのはなぜでしょう？

- 1. お酒の味をまろやかに美味しくするため
- 2. アルコールが体内の水分を奪うため
- 3. 水を飲むと酔いやすくなるため
- 4. 翌日の体重を減らすため

「お酒1杯+お水1杯」が二日酔いを防ぐコツです。



クイズに答えてボトルをGETしよう！

下のQRコードを読み込んでクイズに答えていただくと、正解者の中から抽選で10名様にクリクラボトルを1本プレゼント!!

※当選者の発表はお届けをもって代えさせていただきます。
回答期限：2025年12月31日23時59分



▶11月号の答え

『2.食物繊維が水を含んで便通が良くなる』

野菜やキノコ、さつまいもなどの秋の食材は食物繊維が豊富なモノが多いです。水分と一緒に摂ることで腸内でふくらみ、腸内環境のサポートにつながります。

かんたんおいしいレシピ

本部スタッフ
森山の



さつまいもモチ



この時期は、たくさんいただいたさつまいもの使い道に悩む事はありませんか？
保存もできて、小さいお子様にも最適な、さつまいもレシピをご紹介します。

作り方

- ①しょうゆだれは調味料を合わせて火にかけ、フツフツとしたら出来上がり。
- ②さつまいもは皮を剥いて3cm角に切り、お鍋に入れて茹でます。(電子レンジで加熱でも大丈夫!)竹串がスッと通るまで柔らかくなったらボウルに入れます。
- ③熱いうちにマッシャーか、めん棒で潰します。粗熱がとれたら牛乳を加えて、潰しながら片栗粉を加え、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ合わせます。
- ④混ぜ終えた生地を食べやすい大きさに丸め、厚さ2cm程に成形します。
- ⑤弱火で熱したフライパンにバターをひき、生地を並べ入れ、蓋をして5分程蒸し焼きにします。底面に焼き色がついたら裏返します。
- ⑥全体に火が通ったら、しょうゆだれを絡めて出来上がりです。

材料(2~3人分)

さつまいも	約250g
片栗粉	大さじ3
バター	10g
牛乳	50CC
しょうゆだれ	
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2

神話とめぐる 12星座の物語

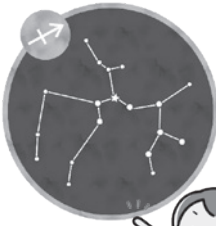
射手座(いて座)
【11月23日~12月22日】



射手座ってどんな星座？

◆射手座はどんな形？◆
射手座は、弓を持つケンタウロス(上半身が人、下半身が馬の姿)の星座です。星の並びは弓を引く人の形をイメージできます。特に「矢の先」を作る明るい星の並びが特徴で、天の川の中でも見つけやすいです。

◆星座の見つけ方◆
射手座は夏の星座で、7月~9月ごろが見ごろです。南の空高く見ることが多く、よるの遅い時間に観察するとキレイです。



夜空に輝く星座には、昔の人々が語り継いできた様々な物語があります。本コーナーでは、毎月1つの星座を取り上げ、その由来となった神話や特徴、星座の豆知識を紹介します。

射手座の神話

射手座は、ギリシャ神話のケンタウロス族の賢者**ケイロン**がモデルです。上半身は人間、下半身は馬の姿をしたケイロンは、勇敢で知恵のある指導者として知られ、弓や戦いの技、医術に至るまで、多くの人々や英雄たちに教えを授けていました。ある日、仲間のケンタウロスが誤って放った毒矢がケイロンに当たり、彼は不死身であった為に死ぬこともできず、耐え難い痛みに苦しむことになります。ついにケイロンは大神ゼウスに不死身を解いてもらい、その勇気と善行を惜しんだゼウスは、ケイロンを星座として夜空に上げました。夜空に輝く弓と矢は、今もケイロンの知恵と勇敢さを伝え、私たちに勇気を与えてくれます。

Sagittarius

YouTube
動画

「星座の物語」は
動画も配信信中!

