



師走の慌ただしいきせつとなりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。今回は「冬至」についてお話ししたいと思います。

冬至といえば、ゆず湯とかぼちゃ。ゆずには新陳代謝を活発にして血管を広げる効果があり、ビレタミンCも豊富。かぼちゃはナンキンとも呼ばれ、各種ビタミンや豊富なペーカロチンを含んでいます。

また、「ん」のつく食べ物とは「運」につながるにれんこん、にんじん、大根、こんにゃく、がんもどき、こんぶ、ほうれん草、みかん、が口に運ばれました。バランスのよい食事を喜んでいただき、昔の人の知恵です。

**あべちんちんの知恵袋**  
**ステンレス掃除のアイデア**  
**あれこれ**

ステンレスにクレソナーや漂白剤を使うのは禁物です。それに、ナイロンやタワシで磨くのもいけません。細かいキズが増え、かえって汚れがつきやすくなります。

①くすみを取る  
 ステンレスを傷つけないで、くすみを取りたいときは、小麦粉と酢を合わせてペースト状のものを作り、布に取って磨いていきます。

②サビを落とす  
 布にトマトケチャップをつけてサビた部分をこすります。これで、サビが落ちます。

③光沢を出す  
 大根やにんじん、きゅうりなど野菜のくすのぎれはしで磨いたあと、仕上げにサラダ油を少し含ませた布か、レモンの皮で拭くと、光沢が出てピカピカになります。

## ☆今月のプレゼント！！☆

クイズに答えて  
 プレゼントを当てよう！

【問題】ステンレスのくすみを取る時は、小麦粉と何を合わせたものを使うでしょうか？

①何が入っているかはあけてからのお楽しみ！  
**お正月福袋**を  
**3名様**にプレゼント！！

② **新型インフルエンザ・カゼ対策に！！**  
**インフルエンザマスク**を  
**5名様**にプレゼント！！

♪欲しいプレゼントの番号と答え、住所、氏名、をご記入の上、下記の宛先までお送りください。たくさんのご応募お待ちしております。（官製ハガキにて受付致します。）

☆応募〆切 **12月末日** まで☆

## ☆投稿コーナー☆

♪S様からのお便り♪

「11月号も楽しく読ませて頂きました。」マネー健康相談室の、「自分の体に意識を向ける」今まで知であった為、すごく参考になりました。

♪K様からのお便り♪

「季節の薬草風呂」試してみますビューティ c a fも参考になりますね。これから寒い季節となりますが、配達の方ご苦労様！！

\*お便りありがとうございました。これからも皆様に役立つ情報を提供できるよう頑張っていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願い致します。

**採用された方には  
 素敵なプレゼントを差し上げます。**

**ご意見・ご感想・ご要望大募集！！**

- ①健康のためにやっていること
- ②牛乳を使った料理
- ③最近感じる良いこと、悪いこと
- ④俳句、短歌、川柳 など

**FAX, Eメール, 官製はがきで承っております！！**



会社名：株式会社 タカハシ

〒975-0007

住所：福島県南相馬市原町区南町3-98-1

フリーダイヤル：0120-31-6917

アドレス：newmeijitakahashi@hyper.ocn.ne.jp

FAX：0244-23-1139

URL：http://www.drink-takahashi.com/

本年中のご愛顧に心より御礼申し上げますと共に、明るく年も変わらぬお引き立ての程宜しく申し上げます。

どうぞ皆様お元気で、よいお正月をお迎えください。