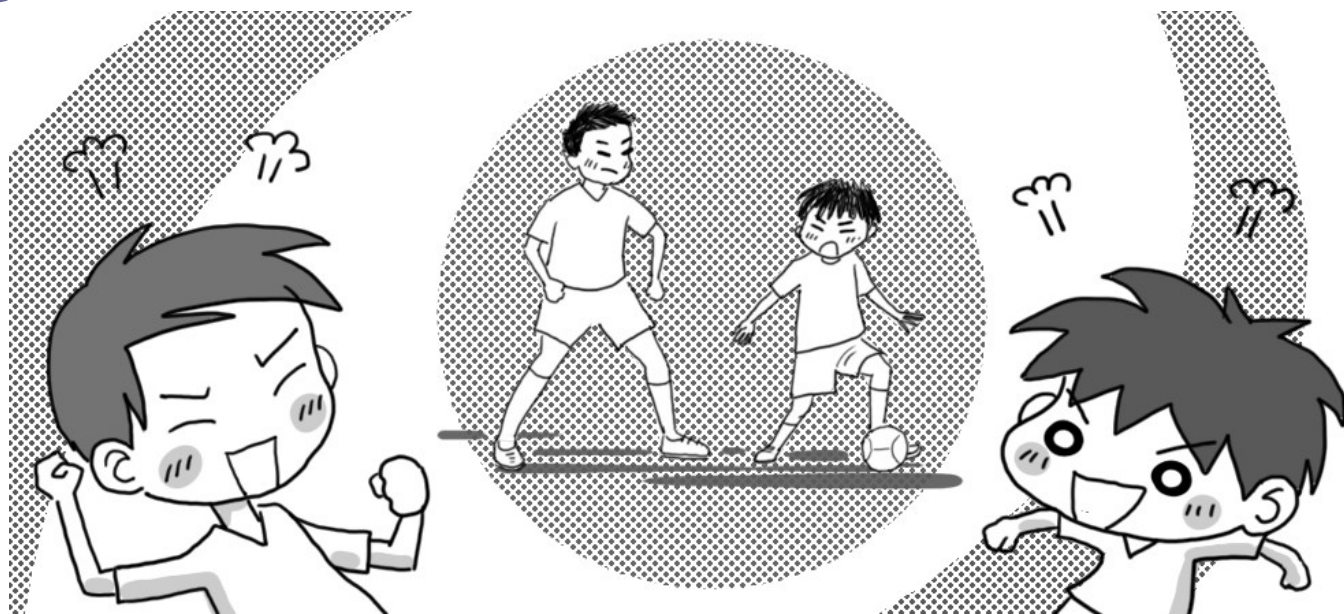


親子で遊ぼう！

9月号

～「おやこサル」に注目～

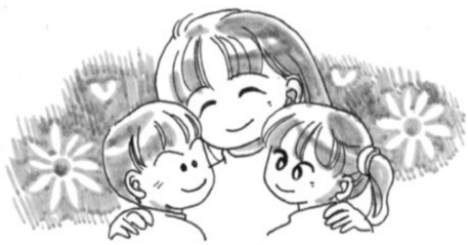


全国のフットサル場や体育館などで個人参加型フットサル(通称：個サル)が開催されていることは比較的知られていますが、一部のフットサル場では親子で参加できる個人参加型フットサルも登場しています。これは「おやこサル」と呼ばれるようになり、全国的に増えています。

その日に集まった親子でチームを組み、フットサルの試合をたっぷり楽しむというコンテンツなので、大人にとっての「子どもとサッカーやフットサルをしたい」、お子さまにとっての「パパやママと運動がしたい」といった気持ちをかaneてくれると

ともに、近所に家族でサッカー・フットサルで遊ぶ環境がないというご家族にも向いています。

個人単位で参加できるため、自分とお子さまがやりたい時に参加することができます。「急に予定が空いた」「親子で体を定期的に動かしたい」「チームのみんなに内緒でレベルアップしたい」という方にもオススメです。ぜひ、お近くの施設を調べてみましょう。また、旅行先に「おやこサル」を取り入れているところがあるなら、そこで参加することも可能です。定員に達していなければ、当日での予約も可能というところも多いです。



## ママの部屋 *Mother's Room*

### ～ 人気のスーパーフード「チアシード」～

チアシードとは、メキシコやグアテマラ原産のシソ科の1年草「チア(chia)」という植物の種です。ゴマよりも小さな粒ですが驚くほどの栄養価を秘めており、身体によいといわれるオメガ3系脂肪酸、 $\alpha$ リノレン酸を豊富に含んでいます。「水とチアシードさえあれば生命を維持できる」という説があるほどです。味は無味無臭ですが、液体に入れると水分を吸収して10倍以上に膨らみ、ゼリー状になるという特徴があります。そのプチプチ・プルプルした食感から、ドリンクやスムージー、デザートなどのアクセントとして楽しまれ、人気を集めています。

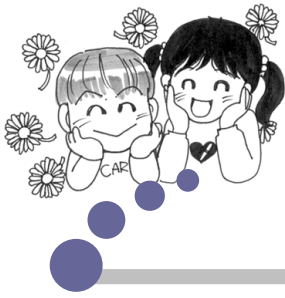
戻すには、チアシードの10倍量の水に浸すだけです。インターネットなどでは「発芽毒であるアブシジン酸を消すために12時間以上水に浸す必要がある」という情報も見られますが、チアシード中に含まれるアブシジン酸は極微量で、通常の摂取量であれば全く

問題はありません。水だけでなくフルーツジュースやスムージー、ラッシーに入れたり、カクテルに直接入れて戻すのもおすすめです。

血圧コントロール効果・血糖コントロール効果・腸内環境改善効果・ダイエット効果などがあるとされていますが、チアシードがスーパーフードとして脚光を浴び始めたのは最近のことで、健康に及ぼす影響についてはまだまだ研究の途上です。多様な栄養素を豊富に含んでいることは確かですので、今後さらに多くの効果や効能が明らかになっていくことでしょう。

飲み物やヨーグルトに入れるなど習慣的に取り入れて、日々の健康・美容に役立てていきたいですね。近隣のスーパーなどでは見かけないという場合も、Amazon・Yahoo!・楽天などのネットショッピングで入手することができますので、気になる方はチェックしてみましょう。





## 小学生にオススメしたい初めての推理小説

推理小説好きなら、我が子にもそのおもしろさを知り、あわよくばハマってほしいと願ってしまうものでしょう。しかし、子どもには大人が思うよりもハードルが高いものかもしれません。そこで、物語の展開が理解しやすく、読み進めやすい、小学生向けの推理小説をご紹介します。

### ■低学年向け…「ハロウィンにきえたねこ」

マージョリー・W・シャーマット（文）、マーク・シーモント（絵）、小宮 由（訳）

大人顔負けの推理をする名探偵のネート。ハロウィンの夜、ネートはロザモンドの消えた飼い猫を探しに行きます。不気味なハロウィンのお祭りのなか、ネートは猫を見つけられるか？複数の伏線やネートの丁寧な推理に子どもは夢中でページをめくるでしょう。挿絵も多くて字も大きい

め、初めての推理小説にぴったりな一冊です。

### ■高学年向け…「少年探偵ブラウン 1」

ドナルド＝ソボル（作）、花輪 莞爾（訳）

「歩く百科事典」と呼ばれるほど物知りで、鋭い観察眼を持ったロイ・ブラウンがあらゆる事件を解決します。一冊で複数の短い謎解きを楽しめ、最後にロイが丁寧に謎解きをしてくれます。伏線を読み取り推理する力や、自力で謎を解く達成感が得られます。読み聞かせなら低学年、自力で読むなら中学年～高学年向きです。



## 子育てQ&A

## 子連れの海外旅行

### Q

子どもを連れて海外旅行に行く予定です。持参すべきものや旅行先で気を付ける点は？  
【1歳女兒】

### A

まず大切なのは、無理のないスケジュールを組み、いつも使っている物が海外でも手に入るとは限りませんから、オムツなどはいつものオムツをたくさん持って行って下さい。さらに重要なのは、健康管理です。

持病、アレルギー、飲んでいる薬などを英語や現地言葉でメモして持っていくと便利です。鞆の紛失や急な体調悪化に備えて、薬は持ち歩きましょう。虫刺されやあせもの塗り薬、発熱しやすい子なら医師に粉薬の解熱剤や室温保存できる坐薬の吐き気止めなどを処方してもらうと安心です。持参できる薬は国によって異なります。入国先の「在日外国公館」にお尋ね下さい。海外では水を購入して飲むことになると思いますが、硬度が高い

ものはお腹がゆるくなることがあるので注意して下さい。病気になったら薬を買うより病院の受診がおすすですが、治療法や薬の使い方・量が日本とは違う場合があるため、理解できるまで質問しましょう。大人も含め、海外旅行保険に入っておくと便利です。「海外療養費」という制度も確認しておきましょう。



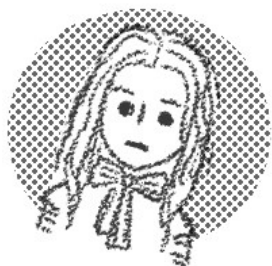
# Father's Room パパの書齋



## ～ 映画SNSアプリ「Filmarks(フィルマークス)」～

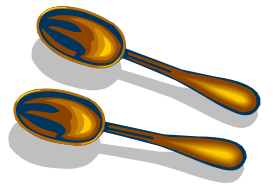
国内最大級の映画SNSアプリ「Filmarks(フィルマークス)」が人気です。作品のレビューを読んだり投稿したりする機能を中心に、鑑賞記録や観たい作品のメモ、そして映画ファンや作品ファン同士のコミュニケーションを行えます。iPhoneとAndroidに対応したアプリのほか、Webサイト版でも利用が可能なため、どのユーザーにとっても使い勝手の良いサービスです。例えば、「Trend」タブでは今話題の作品や、配信サービスごとにピックアップされている注目作品をチェックできます。現在映画館で上映中の作品には「上映中」マークがつくため、一目で上映中作品を見つけることができます。また、上映館を検索できる機能も用意されているので、現在の位置情報を使って最寄りの映画館の上映スケジュールを確認することも可能です。SNS機能も用意されており、フォローやレビューに対するコメントや「いいね！」機能も備

わっています。友だちや知り合いはもちろん、映画系のインフルエンサーやYouTuber、評論家をフォローすることで、幅広い作品との出会いが期待できます。さらに、盛んに行われているのがレビュー投稿です。自分が観た作品を5点満点で評価できるほか、その感想を文章でメモして投稿することができます。また、他ユーザーのレビューも読むことができるため、コミュニケーションが捗ります。レビューをしなくても、自分が観た作品の記録を残したり、観たい作品を忘れないためのメモとしての機能も持っており、そうした利用の仕方をするユーザーも少なくありません。作品ページ内の監督・キャストの詳細ページで「Fan!」を押すことでMyPageに反映され、これは「好きな監督の作品は全部観たい!」「推し俳優の出演作品は見逃したくない!」という方には一押し機能です。興味のある方はぜひ活用してみましょう。





# 女辞典 大辞典



## コク深いスパイシーな味★大人の辛口ナポリタン

1. 玉ねぎは薄切りにする。ピーマンは輪切りにし、ウィンナーソーセージは斜め切りにする。
2. 鍋に湯を沸かして塩を加え、スパゲッティを表示時間通りゆで、ざるに上げて水気を切る。

材料 (1人分)

玉ねぎ: 1/4 個  
 ピーマン: 1/2 個  
 ウィナーソーセージ: 30g  
 塩(ゆで用): 適量  
 スパゲッティ: 80g  
 サラダ油: 大さじ1  
 ケチャップ: 大さじ4  
 ハリッサ: 小さじ1/2



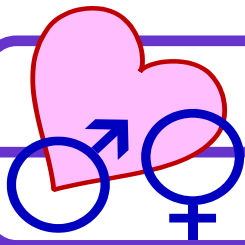
3. フライパンに油を入れて中火で熱し玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらウィンナーソーセージ、ピーマンを加えて炒め合わせる。
4. ケチャップ、ハリッサを加えてかるく炒め2.を加えて炒め合わせる。



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



「ハリッサ」は、地中海に面した国・チュニジアで生まれた調味料です。唐辛子をベースにクミンやコリアンダーなどさまざまなスパイスをブレンドし、ペースト状に加工するのが一般的です。ピリッとした辛さと、鼻に抜けるようなクセのあるスパイシーな香りを持ち、奥深い味わいがあります。エスニック料理はもちろん、実は和食や洋食・中華との相性もよいのです。辛い料理が好きの方だけでなく、自炊のレパートリーがマンネリ化してきた方や、これまで食べたことのない味付けにトライしたい方におすすめの調味料です。



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～



静かな図書館で本を探していたあなた。  
ふと手に取った本のジャンルは何ですか？

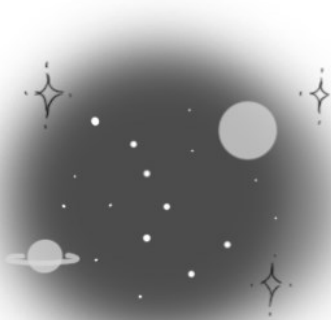
????



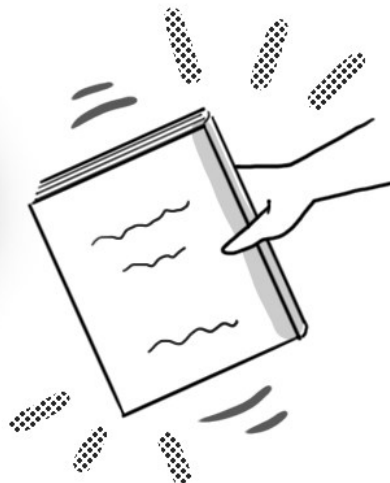
B:料理レシピ本



C:詩集



A:星座図鑑



D:歴史小説

いとし

★この問題でわかるのは、「あなたの感情の揺れ動き方」です★

A：星座図鑑…非常に敏感で、外部からの刺激に対して鋭く反応します。一瞬動揺はするものの、感情をすぐに昇華させる力も持っているため、冷静に解決策を見つけ、乗り越えることができるでしょう。

B：料理レシピ本…日常生活の中で、強い感情を抑える術を身につけています。豊富な人生経験から、少しのことでは動揺せず冷静さを保つことができますが、ストレスを抱えやすいため気を付けて。

C：詩集…感受性が強く、小さな出来事にも深く反応しがちです。場合によっては、きつと感じることも。感情のコントロールができるようになると、豊かな感受性は強みへと変わってでしょう。

D：歴史小説…何らかの出来事が起こった際、時間をかけて理解し、後から感情が湧き上がってくるという傾向があります。感情をため込まず、意識的に気持ちを整理する時間をとりましょう。

