

ASA

朝日新聞・日本経済新聞の長期間ご購読者様が対象です。

Asahi Shinbun Service Anchor SHONAN SHINBUN HANBAI KABUSHIKI KAISHA

プレミアム会員

P

プレミアム会員サービス内容

- 24時間365日対応

① 無料電話✻健康相談

朝日新聞社が主要株主でもある「株式会社保健同人社」と提携し、24時間365日、無料で電話相談ができるシステムを構築しました。この窓口では、プレミアム会員様、ご同居ご家族様のあらゆる健康相談、育児相談、介護相談、心の相談に對して、医療の専門スタッフが迅速かつ的確にアドバイスを致します。
- お電話1本入会無料!

② ご購読料の一部を環境保護活動に「寄付」

新聞紙の原材料でもある木を守り、懸念されるCO2を削減して未来の地球を守るために、主に植樹活動への寄付を行います。毎年1回、ご購読料の一部を寄付します。プレミアム会員の皆様が新聞をご購読されると、少しずつ木が増える仕組みです。
- ③ ご購読紙の契約自動更新(訪問営業は一切行いません)
- ④ ポイント制(毎月ポイントがたまり、年3回景品に交換できます)

※新聞購読料にはご利用いただけません。

※ご入会時には、朝日新聞1,000ポイント、日経新聞300ポイントを進呈致します。

※ポイント加算の上限は3,600ポイントです。

※ご購読中止の場合、未使用のポイントは無効になります。
- ⑤ 会員様専用「あさっぶ通信」(会報)のお届け

次回は2011年9月!

お申し込みお問い合わせ

0120-033-084

朝日新聞カスタマーセンター 受付時間 9:00~18:00

プレミアム会員様限定

asapp

モバイルサービスのご登録はお済みですか?

初回登録時に500ポイントプレゼントさせていただきます!

step1 モバイルサービスに登録する

携帯電話で左のQRコードを読み込み、空メールを送信してください。これで登録が完了いたします。

既に登録済みのお客様が操作致しますと、解除になってしまいますのでご注意ください。

step2 ポイントをもらう①

▼下記アドレスより支店名・お客様番号を入力して下さい

http://www.just.st/index.php?ln=enquetematerial&in=7217351&pan=194

▼asapp(あさっぶ) http://www.asapp.info/

受信した登録完了メールの下方向にある入力アドレスを選択してください(受信制限をご利用の方は解除してください)。

プレミアム会員様専用のサイトです。上記のサービスが受けられます。ブックマークされると便利です。

step3 ポイントをもらう②

受信したメールにお名前とご住所を入力し、送信してください(確認メールは届きません)。以上でポイントが加算されます。

モバイルサービスでは…

☑休読のご連絡

☑各種お申し込み

☑ポイント交換

☑お得情報

などがご利用いただけます!

新・アロマ生活11 夏の汗対策・第2弾「デオドラントパウダー」

前回ご紹介した「クールビズ・ミスト」に続き、今回は「デオドラントパウダー」の作り方をお伝えします。抗菌・消臭、清涼感やスリミングには、やっぱりペパーミントやハッカがおすすめ! 外出の前にも、お風呂上りにも、できたパウダーをパフに取って気になる部分にポンポンとはたけば、汗の臭いやべたつきを抑えてくれます。更に効果を持続させるには、前回のミストスプレーをもう一度作成し、シュッとした後でこのパウダーを使ってみてください。

【用意するもの】
コーンスターチ(片栗粉でも可) …大さじ1
※食料品売り場で販売
カオリン(クレイ) …大さじ1
※アロマテラピーショップで販売
精油(好みのもの) …2滴
※雑貨ショップやアロマテラピーショップにて販売

【作り方】
①器にコーンスターチ(又は片栗粉)とカオリンを入れてよく混ぜ、②そこに精油(エッセンシャルオイル)を加えて更によく混ぜ合わせるだけ。

【保存法】
気温も湿度も上がる夏場なので、量はあまり多く作らず、残ったパウダーは密閉容器で保存。早め(最長でも1週間以内)に使い切ってください。お肌の弱い方はいきなりパフとせず、パッチテストをお忘れなく。

瓜田綾子 ayako urita

「AYA alchemic studio」主宰(藤沢市辻堂1-1-16-2F、TEL 0466-34-4178)。AEAJ認定アロマセラピスト、インストラクター、リンパセラピスト、インストラクター 他多数の資格を取得。http://aya-alchemist.com

お肌のシミ改善に効果的な料理やお手入れ法。

茅中海岸K様

お答えします

■「豚肉」「鶏肉」の簡単なお料理

●鶏もも肉を酒、醤油、みりん、玉ネギとニンニクのすりおろしに漬けて焼くだけ。簡単で、お肉も柔らかデス。
(茅・浜竹S様)

●鶏むね肉(2枚)を観音開きに切り、鍋の中で塩と砂糖(各小匙1)を振って手でもみ込む。皮を下にして酒(50cc)を入れ、落とし蓋をして中火で約5分加熱。火を止め、肉を裏返して5分蒸らす。
(藤・遠藤N様)

●①鍋に鶏肉が漬かる位の湯で紅茶のティーパック(1〜2個)を抽出。②①を茹でてそのまま粗熱を取る。③醤油(大匙4)、酢酒(各大匙3)、砂糖(大匙1)の中に②を漬け込み、食べやすく切つてキャベツやその他の野菜と盛り付け、タレをかける(豚肉でもおいしい)。
(茅・東海岸南T様)

●豚肉(塊肉500g)、コカコーラ(5カップ)、醤油(1カップ)、生姜(ニンニク(各少々)、玉ネギ(1個)を鍋に入れ、弱火で1時間位煮る。
(茅・浜竹K様)

●①豚肉は塩・コシヨウして片栗粉をまぶし、小松菜を適当に切つておく。②少し多めの油で刻んだニンニク(チューブも可)を炒め、①を加えて一気に炒める。③小松菜がしんなりしたら、タレ(砂糖・醤油・酒。全部混ぜておく)と便利を全体に振りかけてよく絡ませ、仕上げに少しごま油を垂らす。
(藤・辻堂大平台F様)

●食材の優等生「モヤシ」のレシピ

●モヤシは水から茹でると仕上がりがシャキシャキに。酢・砂糖・醤油・ごま油のタレでどうぞ。
(藤・島浦沢様)

●根を取り、水から茹でて煮立ったら、ザルに取り、すぐに冷水で冷やして水を切る。大葉の千切りを加え、ポン酢醤油とごま油で。
(茅・東海岸南T様)

●洗ってから水を入れずにサツと蒸し、粉末のすし酢で和える。
(茅・堤岸様)

●①熱湯でサツと茹で(透明になる位)、長ネギ(小口切り)と粉末だしで和える。②半分に切った油揚げを袋に開いて①を詰め、トースターでこんがり焼いて、醤油をたろり。
(茅・本村H様)

●紅シヨウガと一緒にサツと炒めて塩・コシヨウ。
(茅・常磐町N様)

●意外にも「天ぷら」がイケます。
(藤・石川S様)

●①豚肉(200〜300g)を強火で炒め、モヤシ1袋とエノキダケ(1束)を加えて更に手早く炒める。②醤油、砂糖、水1カップで①を味付け、煮立ったら弱火に。水溶き片栗粉片栗粉大匙山盛り1:水大匙1を加えて混ぜる。③トロミが出たら火を止め、紅シヨウガとごま油を加える(井にしてもOK)。
(藤・遠藤M様)

●「小松菜」をおいしくいただく調理法

●①小松菜はざく切り、油揚げ(シメジやエノキでもおいしい)は1cmの短冊切り。②フライパンにお好みの濃さで麵つゆを煮立たせ、①を入れて炒めるだけ。冷やしてもOK。
(藤・辻堂大平台F様)

●アサリ缶を汁ごと鍋に入れ、水を足してダシとみりん、酒、醤油で薄味に煮立て、半分に切つた小松菜を加えてサツと煮る。
(藤・石川M様)

●①オイスターソース(小匙1)、チキンスープの素(小匙1/4)、水1カップ、片栗粉(小匙1)、おろしニンニク(少々)を合わせ、②小松菜(青梗菜や白菜でも可)を油で炒め、①で味付け。
(茅・東海岸南T様)

●おひたしにして、A.枝豆と一緒にダシ割り醤油で和える。B.拍子切りのかまぼこと一緒にワサビ漬け&ダシ割り醤油で和え、海苔(千切り)を散らす。
(藤・遠藤M様)

●教えて下さい

●バジルペースト他、パンに合う「ペーストレシピ」。
(茅・ひばりが丘Y様)

●コリアンダー(パクチー、香菜)を使った一品料理。
(藤・辻堂西海岸N様)

湘南爺々通信 94 陶芸教室 湘南陶会 湘南陶会 検索 藤沢市辻堂 6-6-12 TEL/FAX 0466(33)2170

「民意と言うけれど…」

今日の政治にはパブリック・サービスという根本概念が忘れられている。民意なんて簡単に言うが、100通り、1000通りの民意がある。また、一色に染まった民意も危険であることは歴史が証明している。今選択すべきは何なのかということを、民意に先じて提示し実行することが行政の役目であり、国会で議論することである。

今や、国会が政争や内部の権力闘争で、運動会の騎馬戦のようで見ている方が恥ずかしい。新聞やTVの統計の取り方も変だ。十年

昨日の如く、支持政党や現職総理の支持不支持、その理由等を訊いているが、詰まる所人氣度調査でしかない。短期間であっても実行したことしなないこと、就任時に言ったことの成否を問うべきである。報道機関が細部にわたって公平で、そのために常に両論併記をすべきだとしたら、複数の機関は要らない。これが衆愚政治の元凶になっている。行政の評価は多少の偏りがあっても、具体的に明快でなくてはならないと思う。

中井康寿