



穴埋め

二 字 熟 語

次回もお楽しみに!

機

俊 ▶ 敏 ▶ 感

腕

ペットと楽しく暮らそう♪

フードの好き嫌いが激しい犬になる「飼い主さんのNG習慣」

食べ物の好き嫌いが激しいわんちゃんに困っている飼い主さんはいませんか? 食べてくれないと心配になって、いろいろ手を尽くす飼い主さん多いと思いますが、じつはそれがさらに好き嫌いを悪化させているかもしれないのです。

好き嫌いが激しくなる原因は?

🐾 食いつきが悪いからといって、次々にいろいろなフードを与えている

わんちゃんは、たんぱく質、脂肪がより多いフードが大好き。したがって、小さいころから少し食いつきが悪いからといって、次々にいろいろなフードを与えるような環境にいと、少しずつ、より高たんぱく、高脂肪のフードを好む傾向となり、それが好き嫌いの原因となってしまいます。

🐾 おやつやご褒美が高たんぱく高脂肪

おやつやご褒美が高たんぱく高脂肪であると、主食となるべきフードの食べが悪くなります。また、おいしいフードは、高齢になると肥満による関節や循環器の病気、糖尿病など、さまざまな悪影響をもたらすこともあるので、注意が必要です。

好き嫌いのないコにするには.....

🐾 子犬のときからあまり次々とフードの種類を変えないよう、良質な総合栄養食を与えて、フードを食べたら褒めてあげましょう。

わんちゃんを飼い始めたばかりという人は、子犬のころから意識して気をつけてみて! すでに好き嫌いのあるコの場合は、次々とフードを変えることをやめてみましょう。

健康レシピ 大百科

今日の献立 《ツナとズッキーニの Pasta》

【材料】(2人分)	【つくりかた】
スパゲッティ 160g	① スパゲッティを任意の時間で茹で、茹で上がったらくつつかないようにオリーブオイルをかけてまぜておく。
オリーブオイル 大さじ 1/2	② ズッキーニは薄い輪切りにする。
ズッキーニ 1本	③ 耐熱ボウルに牛乳、小麦粉、おろしにんにく、塩を入れてよく混ぜた後、ズッキーニ、バター、ツナ缶を缶汁ごと加えて混ぜ合わせる。ラップをせずに電子レンジで約5分加熱する。
牛乳 160ml	④ 加熱が終わったら①を加えて混ぜ、器に盛り、粗挽き黒こしょうをふったらできあがり。
小麦粉 大さじ1	
おろしにんにく 小さじ1	
塩 小さじ 1/2	
バター 10g	
ツナ缶(油漬け) 1缶	
粗挽き黒こしょう 少々	

暑い夏はスパゲッティも電子レンジで調理しちゃおう!

ゆで時間6分のスパゲッティを半分に折って耐熱ボウルに十字に入れ、水3カップ、オリーブ油大さじ 1/2 を加え、ふんわりとラップをかけて、電子レンジで約9分加熱すると、芯なくゆで上がります。火を使いたくない暑い日にはぴったりですね!

野菜を冷蔵庫で長持ちさせる方法

POINT! 野菜をなるべく新鮮なまま使い切るには、冷蔵庫での保存がポイントです。野菜の保存にはそれぞれに適した下処理があり、ちょっと一手間くわえるだけで野菜を長持ちさせることができます。

キャベツやレタスを長持ちさせる

キャベツやレタスといった葉物野菜は傷みやすいので、すぐに食べないのであれば、購入後すぐに保存するための処理を行いましょう。また、冷凍保存したキャベツやレタスは風味が変化しやすいので加熱調理する料理に使うのがおすすめです。

冷蔵保存

① 丸ごと保存する方法

- ・芯をくり抜き

包丁で芯をくり抜き、そこに湿らせたキッチンペーパーを詰めて冷蔵庫に入れます。

② 切り分けて保存する方法

- ・蒸す、茹でる

カット後、蒸したり茹でたりしてから水分が残らないように水を切り、ジッパー付の袋や容器に入れて冷蔵庫に入れます。

- ・冷凍保存

カットした葉をジッパー付きの袋や容器に入れて冷凍室に入れます。

暮らしの防犯豆知識

70歳以上になると「高齢者講習」を受けないと免許が更新できません!

「高齢者講習」は、運転免許証の更新期間満了日の年齢が70歳以上の方が免許を更新する際に受講しなければならない講習です。

○高齢者講習はどんなことをするの?

講習の内容は「座学」「運転適性検査」「実車指導」があり、普通自動車対応免許を更新する方は3つとも受ける必要があります。所要時間は2時間ほどで、運転免許センターなどで受けることができます。

小松菜、ほうれん草を長持ちさせる

小松菜や春菊、ほうれん草といった青菜野菜は、買ったままの状態では傷みやすいので注意が必要ですが、冷凍保存することで1カ月ほど日持ちします。

冷蔵保存

湿らせた新聞紙で包み、立てた状態で冷蔵庫に入れます。

冷凍保存

塩茹でし、きれいな冷水にさらしてから水を切り、ジッパー付の袋や容器に入れて冷凍庫に入れます。

大根、かぶなどの葉つき野菜を長持ちさせる

大根、セロリ、かぶといった葉つき野菜は、葉の部分から水分が蒸発したり、葉の成長のために栄養分が使われてしまったりするので切り分けて保存します。葉の部分は日持ちが難しいので早めに使い切るようにしましょう。

冷蔵保存

湿らせた新聞紙で包んで立てた状態で冷蔵庫に入れます。

冷凍保存

カットして、ジッパー付きの袋や容器に入れて冷凍室に入れます。

しいたけなどのきのこ類を長持ちさせる

冷蔵保存より冷凍保存の方がうまみ成分が増えるので、シイタケでだしを取るときには冷凍保存がおすすめです。

冷蔵保存

きのこは湿気によって傷みやすくなるので、乾いたキッチンペーパーや新聞紙で包んで冷蔵庫に入れます。

冷凍保存

購入後、乾いたキッチンペーパーや新聞紙で包んで、ジッパー付きの袋や容器に入れて冷凍室に入れます。