

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:2024年10月31日23時59分



Q. 次の中で、環境や人体に蓄積しやすい化学物質であり、飲料水中の安全性が問題視されている「有機フッ素化合物」の略称はどれでしょうか?クリクラでは、この物質は検出された事はありません。

- 1.PFOA 2.PFAS 3.VOCs 4.PCBs

詳しくはこちらをご覧ください

9月号の答え 『1.クリクラポイント』

クリクラサービスサイトでは、ポイントに応じて交換できる、毎日が楽しくなる商品を多数掲載しております。クリクラを使うだけでポイントが貯まるので、ぜひ確認してみてください!

みみよりの社員⑥

このコーナーは、クリクラ南九州のスタッフが月替わりで自分の趣味・特技などについて語るコーナーです。

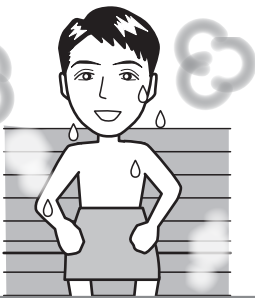
ととのいの水の国

サ活系男子

サウナイキライ



▲「あがんっせ」の貸切バレルサウナ



奥村(おくむら) 旅に出ることが好きで、会社行事の海外研修を楽しみにしている。最近80~90年代のロックバンドを聴きながら通勤することがマイブーム。

私は熊本市北区鶴羽田にある温泉施設「あがんっせ」によく行きます。ここでは1時間に1回口ウリュが行われており、ほかの温泉施設に比べて温度が高いのが特徴です。また施設のため、温泉だけでなく入浴後の休憩スペース、デトックスウォーターが無料で利用できるのもおススメポイントです。

私の個人的なルールとしては、サウナ→水風呂のサイクルを2周すること。熱を十分に味わいたいため、体感温度の高い上段に座ること。十分に休憩を取ることです。

これから行ってみたいサウナ施設は、上益城郡御船町にある、全棟にサウナと焚火がついたプライベートリゾートガーデンです。非日常体験グランピングやBBQスペースなど、多彩な体験を楽しめるそうです。これから涼しい気候になるにつれて、サウナの整い度はどんどん上がってきます!まだ体験されていない方も自分に合った、無理のない程度で試してみてください!

オススメのグッズ



暦にふれる

日本には春夏秋冬の四季だけでなく、二十四の節気という季節がある事を知っていますか?二十四節気(にじゅうしせつき)とは一年を春夏秋冬の四つにわけ、さらにそれぞれを六つに分けたものです。今でも立春・夏至・立秋・冬至など季節を表す言葉として、それぞれの季節にふさわしい名がつけられています。

寒露(かんろ)

十月八日~二十二日ごろ

寒露とは、露が冷たく感じられてくるころのこと。空気が澄み、夜空にさざえと月が明るむ季節です。

旬の兆し

さくばれ 菊晴れ

菊の花の咲くころに青空が晴れ渡ることを、菊晴れといいます。菊は仙人の住むあたりに咲く花とされていたそうで、古くは菊に降りた朝露で体をぬぐう菊の被綿(きせわた)を行なって、長寿を願ったとか。気持ちよく晴れた秋空は、それだけで心身が健やかな一日を過ごせそう。

~寒露に旬をむかえる食材~

鮭・しゃも・しめじ・栗・柿

食卓が秋の味覚で彩られ、食欲が湧いてつい食べ過ぎてしまうような時期。体に優しい献立ならちよっぴり安心ですね。

【旬の献立】

栗ごはん、秋鮭としめじの蒸し焼き、しゃもの天ぷら、柿の白和え

参考文献:日本の七十二侯を楽しむ ~旧暦のあるくらし~



霜降(そうこう)

十月二十三日~十一月六日ごろ

朝夕にぐっと冷え込み、霜が降りるころのこと。初めは山のほうで、12月に入ると平野にも霜がやってきます。

旬の野鳥

ひよどり

ヒーヨ、ヒーヨと鳴く声から、ヒヨドリという名がついたともいわれています。木の実や、ヤブツバキなどの花の蜜を好みます。人里でも見かける身近な野鳥で、庭先にミカンやリンゴを置いておくと食べに来ることも。平安時代、貴族の間では、飼い主をちゃんと見分けるので、よくこの鳥が飼われていたとか。

~霜降に旬をむかえる食材~

ほっけ・かわはぎ・山芋・かぶ・さつまいも

少し肌寒くなると、湯気の立つような温かい料理が恋しくなります。本格的な冬に備えて、しっかりと栄養をとっておきましょう。

【旬の献立】

ホッケと大葉の混ぜご飯、山芋の豚肉巻き、かぶとさつまいものポタージュ

