



## 暮らしの発見

### ミネラルウォーター 違いは硬度にあり!

硬度とは、ミネラルの主成分であるカルシウムとマグネシウムの含有量を数値化したもの。量が少ない(硬度が低い)ものを軟水、多い(硬度の高い)ものを硬水といます。日本の水はほとんどが軟水なのに対して、外国産の多くは硬水です。

#### ●軟水(硬度100以下)

日本人が最もおいしく感じる水は、硬度50ぐらいの軟水。口当たりがよくて飲みやすいのですが、ミネラル補給には向きません。ご飯をふっくら炊き上げる軟水は、だしの味を生かす日本料理にもぴったり。肉じゃがなどの煮込み料理にも合いますし、お茶を入れるのも軟水が向いています。

#### ●中軟水(硬度101~300)

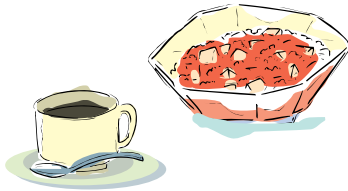
軟水と硬水の中間の性質を持つ水です。飲みやすく、料理やお茶といった用途にも使え、ミネラル補給も期待できます。スジ肉を煮込むような洋風料理と相性がよく、肉や野菜をシャキッと仕上げるので、しゃぶしゃぶなどの鍋物にも向いています。深煎りの豆を使ってコーヒーを入れるときも、中軟水がおすすめです。

#### ●硬水(硬度301以上)

カルシウムが多い水は舌に重く、マグネシウムが多いと苦味を感じます。ミネラルをたっぷり補給できる硬水は、慣れない人には飲みにくい水です。料理やお茶の用途にも向きません。硬水は健康のために飲む水といえます。味わいは水に含まれるミネラルバランスによって変わります。

好みに合った水を探してみてください。

(2004年7月「モム」より)



### 自然の中で自然体で過ごす 都会のオアシスで 心の休息を

都会の中にも視線を変えると季節を感じられるものが隠れている。その最たるものが公園。一步足を踏み入れると、ランニング、木陰で居眠り、ラジカセを持ってきてダンス、芝生に寝そべて日光浴を楽しむなど、思い思いの時間の過ごし方をしている人たちの姿が目に入る。ちょっと視点を変えると、そんなマンウォッチングだけでも面白い。

また、花や緑が美しい季節だけでなく、冬は冬芽を見るなどが楽しめるのも、自然が多い公園ならではの、そんな小さな発見をデジカメでパシャリ!...すると充実した気分。爽やかな風と優しい木漏れ日を肌で感じながらお気に入りのドリンクやお弁当を持って、大好きな読書に没頭したり、サイクリングを楽しんだり仕事のことも忘れて何も考えずにただただゆったりとした時間を過ごすのもいい。

「何かしよう」と思うよりも、そんなのんびりとした何もしない時間の方が、贅沢な時間の過ごし方だと思わせてくれる。我が家の庭のように使える、居心地のいいお気に入りの公園を探してみたいか?



## 保険のいろいろ

### 賢い自動車保険の 入り方とは

金銭面(補償)だけでなく、あらゆる車のトラブルに備えられる、それも重要です。保険金さえ支払われれば安心。果たしてそうでしょうか?

たとえば、無保険者に追突された場合等の100%被害事故の場合などは、示談交渉サービス付の保険でも、弁護士法の関係で、保険会社は示談交渉できません。

「びたっとくん」なら、そのような場合の弁護士費用支払に加え、日弁連弁護士紹介サービス(当社独自)が付いていて安心です。さらに、「セットで割引」には、バッテリーあがりやキー閉じ込み等のロードサービスもセットされているので故障時も安心です。

「びたっとくん」についての詳細はお問い合わせください。

