

食べタイヨー! 知りタイヨー?

Fresh, Discounting Everyday.
タイヨー BigHouse

まごころを食卓へお届けする情報誌

第 63 号 63_13013202

<http://www.super-taiyo.com> ◀バックナンバーもこちらからご覧になれます



FREE PAPER
ご自由にお持ちください

特集

年末年始の準備はタイヨーでお早めに! 大好評!年越しカレンダー

スパークリングワインの種類、
おすすめのワインと抜栓のコツ
ちよとしたトリビアもご紹介!



タリーズコーヒーのこだわり!!

- ★「たいまつ」意外と知らないお餅のこと
- ★毎年恒例!タイヨー年末年始カレンダー
- ★新発売! **本焙煎火煎** うなぎ蒲焼き 切り落とし

プレゼント!

サントリー 各 50 名様

プレゼント!

タリーズコーヒー 100 名様

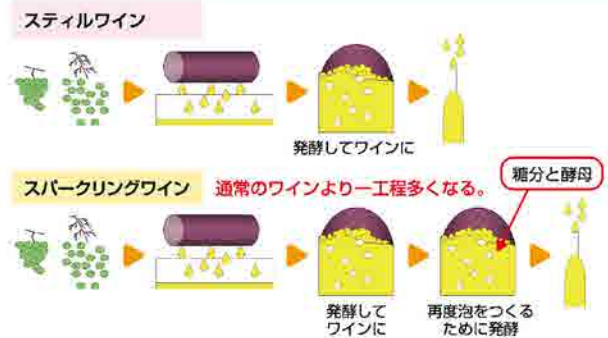
プレゼント!

たいまつ 100 名様



ワインは製造方法によって種類が変わります。今回はスパークリングワインをご紹介します♪

スティールワインとスパークリングワインの作り方の違い



スパークリングワインの二種類の作り方

世界のスパークリングワインには主に2つの醸造方法があります。

伝統的方式 (Méthode Traditionnelle)	スティールワインを瓶に詰め、糖分と酵母を加え、密閉して、瓶内で二次発酵を起こさせる方法。スペインのCavaもこの方式。
シャルマ方式 (Méthode Charnat)	スティールワインを大きなタンクに詰め糖分と酵母を加え密閉し、その中で二次発酵を起こさせる方式。その後、瓶に詰め替える。

※他にも「田舎方式」や「炭酸ガス注入法」などがあります。

瓶内二次発酵とシャルマ方式の味わい比較

瓶内二次	シャルマ
澱との長期間の接触により味わいに香ばしいコクや旨味がある	澱との接触が短いので、果実味主体のフルーティな味わいになる
小さな容器で長期間熟成するため熟成感がある	大きな容器で短期間で出荷のため果実のフレッシュさがキープされる
長期間の熟成により泡が細やか	比較的短期間で出荷されるためフレッシュで勢いのある泡立ち
瓶ごとの発酵のため、瓶ごとに微妙に味わい異なる	個体差が少なく安定している。

スパークリングワインのトリビア

Q.スパークリングワインはどんな料理と合わせる？

A.料理との相性

辛口のスパークリングワインは、あらゆる料理と喧嘩しない、最も汎用性の高いワインです。食前酒から和食、ピリ辛の食事まで高い相性を示します。ロゼのスパークリングワインであれば、ある程度までの重さの肉料理にまで合わせる事が出来ます。甘口はデザートと一緒に楽しむ事で、食事をより満足度の高いものにしてくれます。

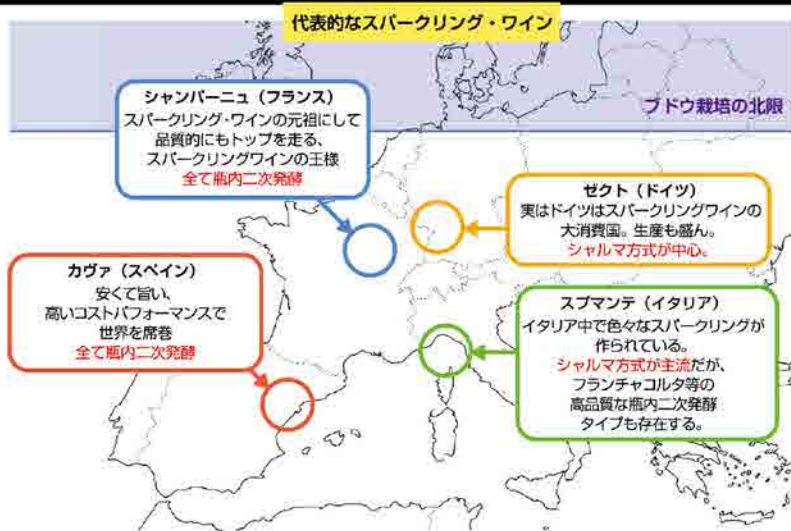
Q.スパークリングワインの保管はどうすればいい？

A.スパークリングワインの保管

スパークリングワインは、殆どの場合出荷された時点で飲み頃となっていますので、早めに飲む事をお勧めします。保管する場合は振動のない、冷暗所での保管が適しています。

種類	特徴	代表的なワイン	おすすめのワイン
スティールワイン	炭酸ガスを含まないワイン(赤・白・ロゼという、いわゆる普通のワイン)		酸化防止剤無添加の美味しいワイン。濃い赤
スパークリングワイン	泡を含んだ発泡性のワイン	シャンパーニュ(フランス) カヴァ(スペイン) スプマンテ(イタリア) ゼクト(ドイツ) 等	フレシネ コルドン・ネグロ
フォーティファイド(酒精強化)ワイン	ワイン(もしくはブドウ果汁)に度数の高いアルコールを加えたワイン	シェリー(スペイン) ポート、マティラ(ポルトガル) マルサラ(イタリア) VDN、VDL(フランス) 等	サンデマン ルビーポート
フレーバードワイン	ハーブや果実、蜂蜜等を加えて、独特の風味つけたワイン	サングリア(スペイン) ペルモット(イタリア) レッチーナ(ギリシア) 等	リアル サングリア レッド

代表的なスパークリング・ワイン



スパークリングワインの抜栓

スパークリングワインといえば、お祝いの席などで、勢よくコルク栓を飛ばす光景が見られますが、目に当たったりして思わぬ事故に結びつくこともあり、また、炭酸ガスが噴き出し、せっかくの味わいが損なわれてしまうこともあります。栓は必ず、静かにゆっくりと抜きたいものです。その為にはまず、瓶をゆすらないこと、充分に冷やす(6~10℃)ことこのふたつを必ず守ってください。これらの一連の動作をゆっくり行うのが、スパークリングワインをうまくあけるコツです。(飲み頃は7℃前後) ※尚、一般のワインオープナーは絶対に使用しないでください。



※これらの動作中は、瓶口を絶対に他人や自分の顔、あるいは壊れ物のほうに向けないように充分注意してください。

Q.スパークリングワインの飲み頃温度はどれくらい？

A.飲用時の適温

辛口・・・6~12度(コクのあるもの程高い温度で)
甘口・・・4~8度(甘いもの程低温で)

冷蔵庫でしっかり冷やしてOK。
氷水なら30分程しっかり冷やして。





世界 No.1 CAVA ※IWSR2021 スペインスパークリングワイン販売数量

スペイン生まれのスパークリングブランドの「フレシネ」をご紹介します。
 先ほど紹介した「伝統的方式」醸造方法を採用しています。ぶどうは全て手摘み取りをして成分分析のもとに高品質のみを使用して一般的な市販の酵母を使用せず、野生酵母から培養した自社オリジナルの酵母で、熟成感と爽やかさが両立した独自の味わいを生み出しています。特別なお祝いの日から、ちょっと特別な気分になりたいときまで、あなたの最高の乾杯を彩ります。



フレシネ コルドン ネグロ

原産国：スペイン
 ぶどう品種：パレリャーダ、マカベオ、チャレロ

味わい・料理との相性
 グリーンがかった淡いレモンイエロー。瓶内二次発酵由来のきめ細かく弾ける泡立ちに、レモンやシトラスのようなグリーンでキリッとした酸味のドライな口当たり。低温発酵させたブレンド比率の高いパレリャーダが、透明感のある華やかな風味を持ち、キレのある酸味にアクセントを添えています。相性のよい料理：和食から洋食まで幅広く合います。



数量限定
 グラス付
 11月末発売
 ※取り扱いの無い店舗もございます。

フレシネ イタリアン ロゼ 750ml

原産国：イタリア
 ぶどう品種：グレーラ、ピノ・ノワール

味わい・料理との相性
 赤い果実や白い花、リンゴを思わせるエレガントな香り。ぶどうのたつぷりとした果実味と軽やかな酸が調和した、爽やかなやや辛口のロゼ。
 ◆イタリア産の高品質なグレーラとピノ・ノワールを賢沢にブレンドし、味やかさと赤い果実のニュアンスが両立したエレガントな味わいを実現。



数量限定
 LEDライト付
 11月末発売
 ※取り扱いの無い店舗もございます。

フレシネ プロセッコ 750ml

原産国：イタリア
 ぶどう品種：グレーラ

味わい・料理との相性
 「フレシネ」から、いま注目の「プロセッコ」が登場。ほんのりとした甘みや白桃のようなフルーティな香り、やさしい果実味とまろやかな酸味が特長のやや辛口。
 ◆工程中約40回の分析にも及ぶ分析により、フレッシュで柔らかな口当たりと華やかな香りを表現。



数量限定
 LEDライト付
 11月末発売
 ※取り扱いの無い店舗もございます。

缶ワイン ボトルワインの壁を缶ワインが解決！

心理的ハードル

物理的ハードル

- アルコール度数が高い
- 豪華な食事と飲むイメージ
- 詳しくないから選べない

- 量が多くて飲みきれない
- 買って帰るのに瓶は重い、捨てにくい
- グラスを準備しないとイケない

缶ワインなら、解決できる！

◎飲み切りサイズ ◎捨てやすい ◎手頃な価格 etc...

缶ワインを通してワインをもっと身近で気軽なものにし、自由で新しいワインの楽しみ方を提供する

缶ワインの魅力—お客様の声— ※お客様の一部の声を掲載しております。

缶ワインの魅力	ちょうどいい量で手軽に飲めるから。	瓶だと余ったりするので一回で飲み切れる缶タイプはちょうどいい。
缶なので気軽に飲めて、ゴミの処分も楽！	通常ワインはアルコールが強いが、缶ワインは飲みやすかったため。	場所も取らず、冷蔵庫でも冷やしやすく、手軽に気軽に飲める。
缶ワインの方が手軽に持ち運べ、バーベキュー等で飲むことができる。	缶ワインはお洒落なデザインで女子会に飲みたいと思いました。	瓶だと敷居が高いが、初めて缶ワインを飲んで美味しかったので。

[A] 50名様
2種×3本セット

酸化防止剤無添加の
おいしい
スパークリングワイン。
赤泡・白泡

[B] 50名様
1本

フレシネ
コルドン ネグロ
750ml

お酒は20歳になってから!!
 ストップ!
 20歳未満飲酒、飲酒運転、妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう!
 ※飲酒は20歳以上の方に限ります。

酸化防止剤無添加*のおいしいスパークリングワイン。赤泡・白泡

2023年9月に酸化防止剤無添加のおいしいスパークリングワイン。赤泡・白泡が発売されました。
 ※亜硫酸塩無添加

NEW!

赤泡 AKA-AWA
 赤ぶどうの豊かなコクと香りをお楽しみいただけます。

白泡 SHIRO-AWA
 白ぶどうの爽やかな香りと味わいをお楽しみいただけます。

商品のご紹介
 酸化防止剤無添加の
 おいしい
 スパークリングワイン。

食事にも合う

日本の食卓を想ってつくったスパークリングワインです。フレッシュで豊かな果実味と後口をすっきりさせてくれる心地よい炭酸がふだんの食事を引き立てます。いつもの食事で気軽に豊かな時間をお楽しみください。



TULLY'S COFFEE

タリーズコーヒーショップ ブランドヒストリー

- 1992** タリーズコーヒーは、スペシャルティコーヒーの本場アメリカ・シアトルで、1992年に誕生。その高い品質で、コーヒー通のシアトルの人々をあとという間に虜にし、店舗を拡大していきました。
- 1997** 日本では、1997年、東京銀座に第1号店がオープン。
- 2014** 2014年には、全国47都道府県への出店を達成。
- 2023** 2023年現在、760店舗。スペシャルティカフェとして初の病院への出店をはじめ、地域社会に根差した店舗展開を行っています。

創業以来続く豆へのこだわり

BARISTA'S ROASTの美味しさの秘訣はアラビカ種100%をすべて国内焙煎していること!

国内で主に使用されているコーヒー豆はロブスタ種とアラビカ種。それぞれ香味に違いがあり、BARISTA'S ROASTはアラビカ種を100%使用しています。



コーヒーの魅力
あなたは、どんなコーヒーが好きですか？ガツンとした苦みを好む人や、華やかな香りと軽い味わいを好む人など、コーヒーの好みは人それぞれです。コーヒーは組み合わせによって、味も香りも無限大。その「広がり」こそ、コーヒーが嗜好品と呼ばれる所以です。



コーヒーができるまで

STEP 1 豆選び

約75%はコーヒーベルト内で生産
コーヒー豆の約75%は、生産量上位6か国で生産されています。このエリアは「コーヒーベルト」と呼ばれています。



出典：国際連合食糧農業機関 2022年発表

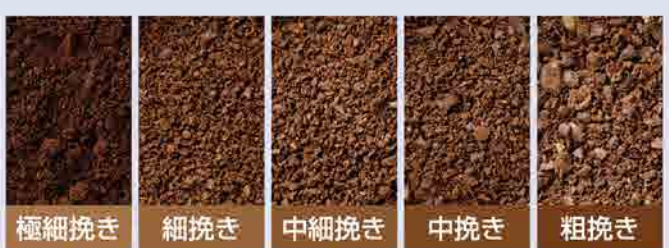
STEP 2 焙煎

香味を左右する焙煎度
焙煎度は、「浅煎り～極深煎り」の4段階と、さらに細分化された8段階があります。焙煎が浅いほど酸味は強く、深いほど苦みは強くなります。



STEP 3 豆を挽く

細かく？粗く？
コーヒーを抽出する器具・方法との相性を考えて豆を挽いていきます。細かく挽くと濃く苦めの味わいに、粗く挽くと軽く香り高い味わいになります。



エスプレッソ 水出し ペーパードリッパーやコーヒーマーカー サイフォンやネルドリップ 金属フィルター



STEP 4 抽出

淹れ方は「ドリップ」だけじゃない
コーヒーを淹れる抽出方法として、主な3種類を紹介します。



ドリップ 粉の上からお湯を注ぐ方法
エスプレッソ 高温で圧力をかけて抽出する方法
水出し 粉を水につけて抽出する方法

BARISTA'S ROAST(粉)の美味しい淹れ方

美味しいコーヒーを淹れるためには、豆(粉)に関する知識だけでなく、使用する器具や基本的な淹れ方を知っておくことも大切です！
日常的に役立つので、ぜひ覚えておきましょう。

使用器具



ペーパーフィルター コーヒーサーバー ドリッパー コーヒーケトル メジャースプーン

2杯(人)分のコーヒーの美味しい淹れ方

- 1 ドリッパーの形状にあったフィルターを使用
- 2 1杯(150ml)あたり10gのコーヒー粉を使用
- 3 中央から円を描くように、ゆっくりお湯を注ぎ、粉全体にお湯をなじませたら、1度止めて30秒ほど蒸らす
- 4 蒸らし終わったら、中央から500円玉ほどの円を描きながら土手を崩さずに一定の湯量をゆっくりと注ぐ
- 5 必要量に達したら、お湯が残っていてもドリッパーを外す
*白い泡は、野菜のアクのような雑味成分です



タリーズコーヒーに聞いてみた♪

Q TULLY'S COFFEEが大切にしているのは？

A タリーズ品質がいつでもどこでも味わえるような商品設計を心がけています。

当社のこだわりはショップ同様全商品をアラビカ種100%で作ることです。アラビカ種の豆は、とても味わいが良く香り高いコーヒーができてきます。この味わいをいつでも引き出せる商品設計に力を入れて、製造開発に取り組んでいます。



Q 開発の裏話がありますか？

A 「BARISTA'S BLACK」の飲料とレギュラーコーヒーは、品質を守るため、タリーズコーヒージャパン(ショップ)とともに試行錯誤を重ねて作られています。

飲料市場でも受け入れられている品質に近づけるため、タリーズコーヒージャパンと意見交換を重ね味の調整を行ってきました。同じ産地の豆を使い焙煎の味を少し工夫するなどして、「BARISTA'S ROAST」の濃くて香り高い美味しいコーヒーが実現できる設計がされています。



Q 「3たて」製法とは、どんな思いでどんなことをしているの？

A 香り高いコーヒーをお届けするため、できる限り短時間で製造する方法です。

さらに、飲料も粉も酸化しにくい処理をした後、バリア性の高い包装容器でパッキングしています。品質が落ちにくいよう容器にまでこだわること、お客さまが封を開けた時にふわっとコーヒーの香りを感じられるように考えられています。

「BARISTA'S ROAST」のドリッパーバッグも2021年新たに加わりましたが、これも同様に豆の選定から焙煎、製造方法までタリーズコーヒージャパンと話し合い作り上げています。店舗が近くにないお客さまにも、タリーズ品質をお届けられたら嬉しいなと思っています。



コーヒーの大敵「酸化」

※タリーズコーヒーはパッキング時に窒素を吹きかけ、酸素が中に入り込まないようにしています。これは、コーヒーが酸素と触れていると「酸化」が進み、コーヒーの香りが落ちてしまうため。おいしくて香り高いコーヒーを届けるために、時間にも酸化にも細心の注意を払っています。

3たてのこだわり

ドリンク条件	ドリッパー粉条件
焙煎後24時間以内に粉砕	① 焼きたて 焙煎後24時間以内に粉砕
粉砕後24時間以内に抽出	② 挽きたて 粉砕後24時間以内に包装
専用コーヒーパックまで淹れたてを守る	③ 淹れたて 専用コーヒーパックまで香りを守る

3点セット
100名様
プレゼント



ESPRESSO BASEについて



ESPRESSO
BASE
の楽しみかた



エスプレッソベースと牛乳や水を1:5で割るだけ！

ESPRESSO BASE

ESPRESSO BASEの3つのポイント

ESPRESSO
コーヒーのコクと香りをぎゅっと凝縮。おいしさが詰まったエスプレッソ製法。



TIME
割るだけでカンタンに作れるので 時間がない時にもおすすめ。



SPACE
スリムなペットボトルサイズで 冷蔵庫のドアポケットに収まります。



カフェモカブラウニー

エスプレッソベースを使ったレシピ



- [A] エスプレッソベース 大さじ2
牛乳 大さじ4
塩 1つまみ
[B] ビターチョコレート 100g
無塩バター 50g
卵 1個
ホットケーキミックス 100g
粉砂糖 適宜



1 前熱ボウルに[B]を小さく刻んで入れ、ラップをせずに電子レンジ500Wで40秒加熱し溶かし、ゴムベラでよく混ぜ合わせます。
※溶けきらなければ再度20秒ほど加熱して混ぜます。



2 溶きほぐした卵を①に加え、泡立て器で混ぜます。さらに[A]を加えて混ぜます。



3 ホットケーキミックスを振るい入れながら加え、ゴムベラでざっと混ぜ合わせます。



4 型にクッキングシートまたはアルミホイルを敷き、③を流し入れ、1000W(230℃)のトースターで15分焼きます。
※途中5分ほどしたら表面が焦げないようにアルミホイル



5 焼きあがったら、網などに乗せ粗熱をとり、お好みのサイズに切り分けて粉砂糖を振ったらでき上がり。



おもちの話

知っていますか？
鏡餅につけるお飾りの意味を？



お餅あれこれ

「お食い初め」と餅
ハレの日の食として、人生の節目ごとに登場する餅。日本人とお餅の深い関わりを感じることができます。たとえば、子供が誕生してから100日目頃に行う「お食い初め」は、子供が一生食べるものに困ることなく健やかに育つことを願う行事。大人向けのお膳を用意し、子供には形だけ食べさせるまねをしますが、地方によっては乳児の口に餅をくわえさせるところがあります。健やかな成長を祝うとともに、歯固めの意味も込められているようです。

「初誕生日」と餅
また、初めての誕生日は両家の両親まで招いて盛大に祝う地域があります。この日のためについた餅を「力餅」と呼び、風呂敷に包んだ一升餅を子供に背負わせることもあります。初誕生祝の日に餅を背負った子供が泣けば泣くほど元気な子供になるとして祝いました。その後も雛祭りの菱餅、端午の節句の柏餅など、節目ごとに餅で祝う習慣があります。

「土用の丑の日」と餅
土用の丑の日には、夏バテや病氣回復に効果のあるウナギを食べる風習がありますが、同様に、餅を甘い餡で包んだ「あんころ餅」を食す地域もあります。この餅を「土用餅」と呼び、精を付けて夏の暑さを乗り切るためと言われています。



鏡開き

1月11日は鏡開きの日

供えた鏡餅を下げる日は各地方によって違いがあります。年神様がいらっしゃる1月7日までを松の内といいますが、鏡開きは、松の内が明けた1月11日に行うのが一般的です。松の内を15日とする地方では、鏡開きを15日または20日に行う場合があります。また、京都では1月4日に行われます。



鏡餅から新しい生命を受ける

お正月、神様からは全ての人や物に新しい生命を与えるために現れると伝えられています。つまり一年に一度新たに生まれ変わるということです。その年神様の霊力はお供えた鏡餅に宿っていますので、鏡餅を食べることで新しい生命をいただくことができるというわけです。

食べてこそ「鏡開き」

お供えた餅には神様の霊が宿っているので、刃物を使わず木づちなどで叩いて割って（鏡を開く）、雑煮や汁粉などで食べましょう。

お餅料理について

普段の日にもお餅料理を楽しみましょう

お餅はお正月の食べ物。そんな思い込みはありませんか。確かに餅はハレの食品ですが、保存性の高い包装餅が一般的。食品表示に従って保存し調理すれば、つきたての柔らかさがよみがえり、一年中いつでもおいしく食べられる食材として重宝されています。

少量で満足、お餅のカロリー

精白したもち米を水に浸し、蒸し上げて搗(つ)きつぶし、固めた餅。そのまま食べれば軟らかく、時間を置いて食べる際は再び焼いたり煮たりするので、お餅は消化のよい食べ物といえます。ご飯100gの148キロカロリーに対して餅100gは235キロカロリー。少量でご飯と同じカロリーを摂取できます。

知っているると便利、調理のコツ

四季を通じておいしくお餅を食べるために、調理法や食べ方を工夫してみませんか。焼くにしても従来の直火焼き、天火焼き、フライパン焼き、オーブントースター焼きなどで香ばしく。煮る際は洋風、中華風のソースや汁にもよく合います。他にも揚げる、炒める、和える、電子レンジで軟らかくするなど、一工夫で料理の幅が広がります。

しゃぶしゃぶもちでピザ

もちで簡単にピザを作ることができます。
お好みの具材でいろんなピザ作りにチャレンジしよう♪

- 作り方**
- 加熱したフライパン又はホットプレートにもちを並べる。
 - 鍋肌に少量の水を振り入れ、フタをして蒸し焼きに。
 - チーズが溶けたらフタを取り、もちがカリッとしてきた出来上がり。

調理例



3点セット
100名様
プレゼント



2023
2024

年越しカレンダー

2024年は
辰年



日	月	火	水	木	金	土
2023 11/26 大安 調味料 売り出し 開始	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	12/1 仏滅	2 大安
3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口
10 先勝	11 友引	12 先負	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引
17 先負	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負
24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅
31 大安	1/1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安
7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 赤口	1月11日は鏡開きです!!	

※イキイキ生鮮市場・イキイキミニではビッグポイント、チャージ2倍を実施しておりません。

お正月準備品チェックリスト

準備不足や買い忘れがないか
チェックしましょう!

- 調味料** □砂糖 □塩 □酢 □醤油 □だし(パック) □そばつゆ □味噌 □みりん □清酒 □わさび □からし □しょうが □ニンニク □鷹の爪 □七味唐辛子 □重曹 □だしの素 □屑蘇散(とそさん)
- 花・お飾り** □正月用生花 □正月用栴 □正月用仏花 □お飾り □車用お飾り □松飾り
- 雑貨** □祝い箸 □ポチ袋 □カセットガス □ジッパー付き保存袋 □ラップ □ホイル □ホイルケース □ふきん □スポンジ □ろうそく □線香 □チャッカマン □キッチンペーパー □ティッシュペーパー □トイレトペーパー □石けん □シャンプー □コンディショナー □入浴剤 □室内用芳香剤 □トイレ用芳香剤 □歯磨き粉 □歯ブラシ □洗濯洗剤 □柔軟仕上げ剤 □ベビー用粉ミルク □ベビーフード □紙おむつ □おしりふき
- お酒・ドリンク** □日本酒 □ビール □発泡酒 □ウイスキー □焼酎 □ワイン □炭酸水 □ミネラルウォーター □ソフトドリンク □煎茶 □コーヒー □紅茶 □ココア □甘酒
- おせち関係** □黒豆 □田作り □栗きんとん □紅白かまぼこ □焼板かまぼこ □伊達巻 □昆布巻き □錦玉子 □棒鱈甘露煮 □穴子八幡巻き □牛肉八幡巻き □煮しめ □花百合根 □紅白なます □酢ばす □菊花かぶら □千枚漬け



1月11日は鏡開きです!!

鏡餅は、新しい年の幸せや健康をもたらすといわれている「年神様」にお供えするお餅です。鏡開きは、お供えした鏡餅をおさがりとしていただくことで、神様から力をもらう行事です。

鏡開き



新発売!!

本格炭火焼

うなぎ蒲焼 切り落とし

不揃い 250g



ふっくら肉厚のうなぎにタレが絡んでそのままでも美味しい!
ひつまぶし・うなぎ茶漬け・うなぎ巻き・釜飯・うなぎとパリエーション色々!

- おすすめポイント
- ① カット済み包丁いらす!
 - ② タレ漬けで調味料いらす!
 - ③ 1袋で約2~3人前でお得!



冷蔵庫に常備してあると大変便利でござる!



すが風 キャラクター 猿侍

「食ベタイヨー! 知りタイヨー?」
ご意見・ご感想やキャラクター似顔絵を大募集!
タイヨーのキャラクターの似顔絵や本誌に対するご感想を書いてハガキまたは封書に郵便番号、住所、氏名、電話番号、ご利用店名を記入の上、左記宛先までお送り下さい。
〒314-0144 茨城県神栖市大野原3-2-127
(株)タイヨー ナレッジチム 食ベタイヨー編集部
★お送りいただいた方には抽選でオリジナルグッズをプレゼントします。

豆知識情報

冬の就寝時の豆知識

毛布の効果的なかけ方と足下の冷え対策

今回は冬の就寝時の豆知識です。電気代の高騰もあり、エアコンなどの活用や設定温度を低くされている方も多くいると思います。そんな時に意識してもらえると効果的になる知識です。

◆冬の寒い布団を効率良く温めるのなら毛布の上に寝る?

毛布を使って効率よく布団を温める方法。

- ① 敷布団の上に毛布をかける
毛布を体の上にかけて寝るのが一般的ですが、この方法だと毛布の保温効果を得ることが難しくなります。
- ② 毛布の上に寝て掛け布団をかける
毛布の上に寝ると毛布が体温をキャッチし、掛け布団が保温してくれるので暖かくなります。

◆靴下を履いての就寝は「冷え」が増長してしまう?

夜間寝ている最中であっても汗をかいています。冬であっても、汗はかきます。靴下を履いていると、その汗が蒸発することなく靴下内にたまり、靴下が湿ってしまします。湿った靴下は体を冷やし、足の血管を収縮させてしまします。その結果血流が悪くなり、体全体が冷えきってしまうことになるのです。素足で寝るのが寒い方は、湯たんぽや電気毛布などを上手に活用して寒さをしのぎましょう。

編集後記

ご愛読ありがとうございます

スパークリングワインやコーヒーのあれこれはいかがでしたか?

皆さんこんにちは!! 63号はいかがでしたか? あっという間に今年最終号となりました!! 2023年が終わる... サントリーからはこれからのクリスマスやお祝いにスパークリングワインや缶ワインのご紹介です。素敵な瓶は見ているだけでも気持ちが高まってきますね。是非お試しください!! ※限定販売品もあるようですのでお買求めは早め!! タリーズでは、歴史からこだわりや美味しいコーヒーの淹れ方、新しい商品の「ESPRESSO BASE」のご紹介。こちらの商品はいただきましたがとても美味しく、希釈タイプで牛乳や水を調整することができるので自分好みにカスタマイズできます!!

これから新年の準備に向けて年末の準備が多くあります。そんな時はタイヨーのお得情報が入ったカレンダーを活用して上手に準備を進めていきましょう!!

たいまつから鏡餅やお餅の情報をお届けしています。しっかり読んで意味などを理解しましょう。

2023年も大変お世話になりました!! 本日に感謝感謝です!! 昨年から続くエネルギーや様々な原材料費の高騰が今年も引き続き起きている中、タイヨーとしても可能な限り維持できるものは値上げをしないように努力をしてきましたが、どうしても吸収できない部分では値上げをさせていただきました。

タイヨーとして「安さ」に対する追求姿勢は変わりませんが、それだけでなく「心が満たされたい」と思います。

食のコミュニケーションを通して「お腹も心もいっぱい」になってもらいたいのでこれからも買物が楽しい、子供と一緒にいきたいと思えるようなスーパーマーケットを目指していきます。期待を待っています!! 2024年もタイヨー・ビッグハウス、ペストリー、情報誌「食ベタイヨー! 知りタイヨー?」をよろしくお願致します。

『食ベタイヨー! 知りタイヨー?』編集部

<切り取り線>

食ベタイヨー! 知りタイヨー? 第63号 プレゼント応募用紙

コピー可

応募方法

この応募用紙を切り取って、必要事項をご記入の上各店サービスカウンターにある応募箱にご投函下さい。 ※応募箱以外での受付はいたしていません。

★お願い★ 各商品お一人様、一回のみのご応募とさせていただきます。 重複でのご応募は無効となります。

① どちらのプレゼント企画をご希望ですか? □に1つだけチェックをご記入下さい。

サントリー ※ご応募は20歳以上の方に限ります。		タリーズ	たいまつ
<input type="checkbox"/> 酸化防止剤無添加のおいしいスパークリングワイン	<input type="checkbox"/> フレシネコルドンネグロ [B] 750ml 1本	<input type="checkbox"/> コーヒー 3点セット	<input type="checkbox"/> 3点セット
[A] 2種×3本セット			

② タイヨー、ビッグハウスのご利用頻度 □に1つだけチェックをご記入下さい。

月1~2回未満 週1回 週2~3回 週4回以上

③ 63号の食ベタイヨー! 知りタイヨー? で良かったと思う内容はどれですか?

表紙 サントリー タリーズ たいまつ カレンダー
 間違い探し 豆知識 編集後記 その他()

どんなところが良かったですか?

④ コーヒーは無糖派? 加糖派? それとも飲まない?

⑤ 本誌に対するご意見・ご感想をご記入下さい。

ふりがな	年齢	性別
氏名	歳	男・女
住所		
電話	ご利用店舗名	店

応募期間 令和5年11月1日~令和5年12月31日まで

当選発表 ご当選者の方には当選ハガキの発送をもってかえさせていただきます。

タイヨーの店舗紹介 24



タイヨー第24号店
タイヨー阿見店
2005年12月 OPEN
営業時間/9:30~21:00
住所/茨城県稲敷郡阿見町阿見2958-2
マイアシoppingセンター1F
☎/029-840-2801

店長から一言

9月に売場のリニューアルを行い、新しく生まれ変わりました。皆様に喜ばれる店を目指して頑張っております。ご来店お待ちしております。

店長の好きな惣菜は?

サクサクの衣でジューシーなとんかつが一番! お塩をパラパラ振りかけて食べるのが好きですね!



TONGATONKA

※ご応募いただいたお客様に関する住所、氏名、電話番号などの個人情報については今回のプレゼント対応のためにのみ使用し、その他の件には一切使用いたしません。