

# 「蝶」と「蛾」の違い



風薫る5月!...



暖かくなって昆虫たちが活発に活動する頃になりました。蝶々はひらひらと優雅で美しいですが、蛾は思わず眉間にしわが寄ってしまいます。似たような蝶と蛾の違いを探ってみようと思います。

蝶と蛾の違いを生物学の分類から見てみると「実は同じ種類の仲間」なのだそう。蝶と蛾は同じ「チョウ目」に分類され、そのほとんどが「蛾」で、その中の蛾から派生した一部の系統が「蝶」と呼ばれているのだそう。

	蝶	蛾
とまり方の違い	羽を立てて閉じてとまる	羽を広げてとまる
色の違い	カラフル	地味目
活動時間	昼間	夜行性
触角の違い	蝶の触角	蛾の触角
胴の太さ	ほっそり	ずん胴
幼虫の違い	イモムシ	毛虫

日本には蝶が240種類、蛾が5,500種類もいると言われているそうです。見分け方としては左の表のようなものがありますが、『蝶』と『蛾』は明確な違いがある訳ではなく専門家でもどっちなのか悩む種類もあるそうです。蝶っぽい『蝶』、蛾っぽい『蛾』、いろいろあるそうです。皆さんも研究してみてください。



nanoslibrary.comより

## 我が家のキッチン★

材料 2人分

材料	分量
キャベツ(200g位)	4枚
お湯(ゆで用)	適宜
薄力粉	大さじ1
【肉だね】	
豚ひき肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	50g
卵(Mサイズ)	1個
パン粉	大さじ2
塩コショウ	ひとつまみ
ナツメグ	ひとつまみ
【スープ】	
薄切りロングベーコン	1枚
水	300ml
コンソメ(顆粒)	小さじ2
ケチャップ	大さじ2
ローリエ	1枚

## 春キャベツのロールキャベツ★

作り方

- 鍋にお湯を沸騰させ、キャベツを入れて2分で取り出し、粗熱をとり、芯をそぎ落とす。
- ボウルに肉だねを入れ粘りが出るまで捏ね、4等分にします。
- ①の内側に茶こしで薄力粉を振りかける。
- ②を①のせりと巻き、左右の葉を内側に折り込み奥まで巻いて巻き終わりを爪楊枝で留める。
- 巻き終わりを下にして鍋に入れ、スープの材料を加えて中火で煮る。煮立ったら弱火で30分程煮る。アクが出てきたら取り除く。
- 中まで火が通り、キャベツが柔らかくなったなら火から下ろし、爪楊枝を外して盛り付ける。



窓のことからエクステリアやメンテナンスまで住まいのお悩みご相談ください!



株式会社 **サンエー** 住建



住所: 〒940-0029 長岡市東蔵王 2-1-13  
電話: 0258-33-1066 FAX: 0258-33-8219

URL: <http://www.saneijukuken.co.jp>  
E-mail: [info@saneijukuken.co.jp](mailto:info@saneijukuken.co.jp)

おまかせください! 快適住まいのリフォーム

# 住まいの瓦版 第25号

2022年 5月号

## 男性もご注意! 紫外線対策★



夏のイメージが強い紫外線ですが、実は春も強い紫外線が降り注ぐ季節なので注意が必要です。体感としては、夏ほど日差しが強くないこともあって、ついつい対策を怠りがちになってしまいます。紫外線などの光は肌表面の日焼けだけでなく、肌の奥まで届いて影響を与えます。メラニン色素を発生させてシミを作り、コラーゲンなどの肌成分を破壊してシワやたるみの原因にも...

生涯現役でありたいこの時代、男性も女性も、若々しい見た目を保ちたいもの。老け顔を阻止するために今から紫外線ケアを始めましょう。特に男性は皮脂量が多く、その反対に水分量が少ないためシェービングや紫外線の負担でお肌の老化が進んでしまうそうですよ。男性も女性も、保湿ケアとビタミンCの摂取、日焼け止めクリームなどで紫外線対策をしましょう!!



grandem.jpより

## まちがいさがし 答え合わせ



## MAODO ショップ マドレーヌ・げんのすけの「まちがいさがし」

答え合わせです。間違いの箇所は左下の赤丸印の6ヶ所でした。簡単でしたか?

名前	マドレーヌ	げんのすけ
性別	日本猫のミックス種 女の子	柴犬ミックス 男の子
好きな場所	窓からの光・風・眺め・快適な心地よさ、暮らしを感じるころ	快適な玄関、マドレーヌがいたころ
嫌いな場所	寒くて温気が多くて、日当たりの悪いところ	寒い玄関 ジメジメした玄関
性格	気ままで優しい性格のオットリさん	いろいろなことに努力する頑張り屋さん
好物	マドレーヌ菓子	玄米

窓ショップのキャラクターを紹介いたします。これからも時々登場するのでよろしくね。







# ちょっとためになる豆知識



新年度が始まって1ヶ月が経ちますがそろそろ新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。春は新年度で仕事や人間関係が変わるなど、社会的な変化が多いシーズンです。そうした変化に伴う緊張が、知らず知らずのうちにストレスになり、やがて『五月病』として表に出てくることも少なくありません。

春のメンタル不調の症状と対策についてまとめてみますね。参考になさってみて下さい。



## 4つのサインを知っておきましょう★



ストレスの原因は様々ですが、忙しさが一段落した5月の連休前後になって、蓄積していた心の疲れが一気に表れるケースが多いようです。一般に『五月病』といわれるもので症状は人によって様々ですが下の四つの変化が表れるようになったらメンタル不調の初期サインと考えられています。特に真面目で責任感の強いタイプの人や、家族に受験、卒業、入学などのイベントがあったり、昇進や就職などもプレッシャーで普段以上に心身のエネルギーを消耗させることになります。

睡眠が十分にとれなくなってきた

食欲が低下してきた

仕事をやる気が起きなくなってきた

今まで楽しかったことが楽しめない



## 気持ちがラクになる3つの習慣★

ゆうメンタルクリニック総院長 ゆうきゆう 美感遊刊より

### ① 体を動かす時間をつくる

朝、10分の散歩、腕立て伏せをする、など、小さな目標でも毎日行う習慣をつけると、気持ちも自然に上向きになります。

### ② 誰かに話を聞いてもらう

家族でも友人でも、悲しみや悩み、怒り、不満など、誰かに聞いてもらうことで、暗い気持ちが浄化され、気分がスッキリします。

### ③ 寝る前に翌日にやることを決める

朝一番の行動がスムーズです。ただし、スケジュールは余裕を持たせ、無理をせず、自分に合った生活リズムで過ごしましょう。



## もし、身近につらそうな人がいたら…★

話を聞く立場になりましょう。話を聞きながら「悲しかったね」などと言葉をかけると、相手にとって「私、悲しかったんだ」という気づき＝マインドフルネスになります。「悩んでいちゃダメ」などと善悪は判断せず、ただ話を聞き、共感する姿勢が大切です。ストレスはゼロにはできませんが、ため込まない工夫をすることが大切です。

# 見たい・食べたい 教えたい!!!

Vol.35

私がスイーツ大好きママです!



コーヒーのおいしい昔ながらの喫茶店『樹林館』をご紹介します。長岡市川崎町の商業高校近くにある喫茶店で、学生さんからご年配の方まで、幅広い世代に親しまれているおしゃれな雰囲気のお店です。

約8時間もかけて丁寧に抽出するダッチコーヒーや、カレー、パスタ、サンドイッチなど50種類以上もあるお料理はどれも魅力的です。その数多いメニューの中か

パン1斤分の中身をくり抜いて器にし、その中にチーズをたっぷり詰めた『厚切りトースト チーズフォンデュ風』は一番人気のようです。こんがり焼いたトーストに、独自に数種類がブレンドされたとろとろチーズをつながりいただきます。注文している方はほぼ写真を撮っているくらいインパクトも強いですが、ボリュームも結構あります。同じシリアルでパンの中身がグラタンもあり、こちらも人気のようです。

どこか懐かしさを思わせるような昭和レトロなお店で、ちょっと珍しい『厚切りトースト チーズフォンデュ風』食べてみては如何でしょうか。



## リフォームしてみませんか!?

### こんな症状が出ていませんか?



- 基礎や土台に蟻道や蟻土がないか
- 家の中で羽アリを見つけた
- 風呂の入口の敷居柱が変色した
- 押入がカビ臭い、湿気がある
- 風呂場や台所の床がプカプカしている
- 庭の垣根がグラグラしている
- ご近所で白アリを駆除した
- 庭に置いてある板切れに白アリがいた

### 羽のついたシロアリは要注意!?



こんなことにならないうちに

このうち、一つでも当てはまれば白アリに侵されている可能性があります。床下に入って点検してみましょう!

当社では株式会社とパートナー企業として提携しています。保証書も発行されてアフターも安心です。

訪問販売などの飛び込み営業にご注意ください!

