



「マンサク」(アミゼの森)3月8日撮影

お米は日本人の食卓には欠かせない毎日口にする主食。

だからこそ、安全で美味しいものを選びたいものです。

最近の米不足ニュースとともに「プラスチック米」という聞き慣れない言葉がネット上でよく目にします。

【プラスチック米って】

インドネシアで発覚した「中国産の米にプラスチック(ポリ塩化ビニール)が混入していた」という事件が発端となり、世界中にこのニュースが広がり、一部のメディアで「プラスチック米」という呼び方が定着しました。

日本では、流通しているお米の中に「精米改良剤」と呼ばれる添加物をコーティングしたものが「新型プラスチック

ク米」といわれています。

【精米改良剤って】

古いお米を新米のように見せかけるために使われる食品添加物で、光沢や甘みを持たせる効果があるようです。特にコンビニや外食産業では、価格を抑えるために使用されることがあるといわれています。

【精米改良剤の成分】

■ディソルビトール
これは合成甘味料の一種で、甘みと保湿効果を持つ成分です。

■リン酸塩

お米を粘着させて割れにくくするために使われる添加物です。

■プロピレングリコール

お米にスプレーすること

で、新米のような白い光沢を持たせるのです。プロピレングリコールは「液体プラスチック」とも呼ばれる石油由来の成分で、食品以外にも医薬品や化粧品に使用されています。PGと表記され基本的には無害との報告もありま

す。残念ながら、お米の袋に「精米改良剤使用」と明記されているものは見つかりません。なぜなら、加工助剤という位置づけのため、表示義務がないのです。

【安全なお米を選ぶためのポイント】

・収穫から1年以内の国産新米を選ぶ

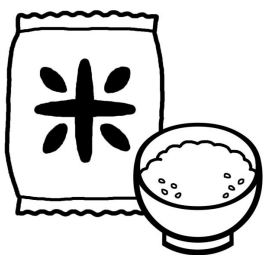
新米を選ぶことでそのリスクを回避できます。お米の袋

に「新米」と表示されているものを選んでみてください。

・生産者の顔が見えるお米を購入する。

生産者が明確で、信頼できる農家から直接購入するのが最も安全です。道の駅や直販サイトなどを利用すると、無農薬や有機栽培のお米を選ぶことができます。

毎日口にするお米だからこそ、安全で美味しいお米を選んで、健康な食生活を送りましょう。



プラスチック米

お客様の声

「米の高騰化」

いわき市 鈴木様

私の家では、市販の米を購入しているのですが、この間、直売所で玄米30kgが16,000円という驚きの値段でした。

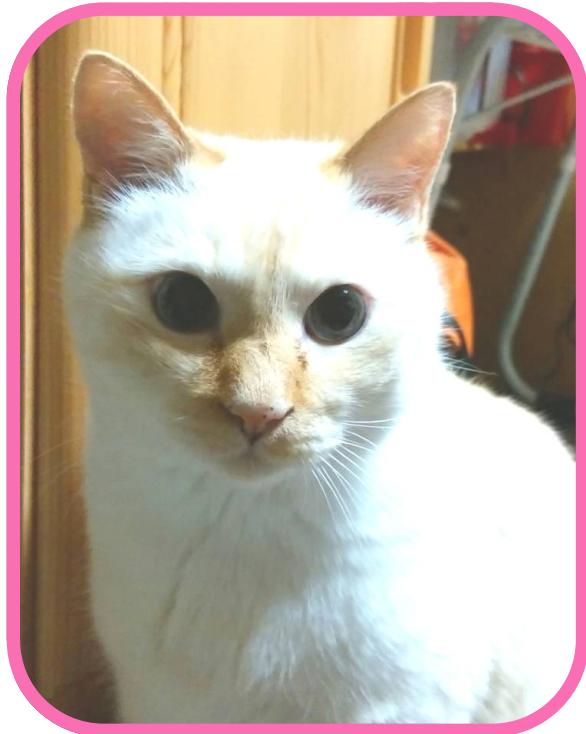
国では政府の備蓄米の放出行動が開始されましたが、あまり米の値段に変動がないように思います。

また、中国人などの外国人が米を買い占めて、高い値段で転売する行為をやめて欲しいと思います。本当に米を必要としている人がたくさんいるので、国も米を作る人と米を買う人の事を、もっともって考えてもらいたいです！

わが家のペット自慢 210回

ウチの子みて

飼い主 M・K様
住所 田村郡



- ・名前 シロちゃん
- ・種類 シヤム(雑種)
- ・性別 オス
- ・年齢 22歳
- ・体重 4.5kg
- ・性格 やさしい
- ・特技 すべり台
(ベットのスロープ)

シロちゃんからの一言
「人間の歳だったら
100歳越してるけど
まだまだ元気だよ！」



みなさまの可愛いペットの紹介をしています。

載せてみたい方は、弊社のスタッフまたは、メールにて写真と紹介項目を書いて応募ください。

メールアドレス info@amuse-ami.net

暮らしのヒント! 私たちの毎日の生活から!

かんたんレシピ

鶏むね肉の炒め唐辛子

鶏肉としらたきでさっぱりとした
だけです。

春雨の代わりにしらたきを使うこ
とで、腹持ちもよく植物繊維もたっ
ぷり、牛肉ではなく鶏むね肉で低カ
ロリーだから、しっかり食べても大
丈夫!

① にんじんは半分に切ったものを
斜め薄切りにし、小松菜は根元を切
り落として莖5cm、葉は2cm幅に切
る。しいたけは軸を取って薄切りに
し、しらたきは食べやすい長さに
切っておきます。

② 鶏肉は余分な脂を取り除いて細切
りにし、塩こしょうをふり片栗粉小
さじ1をまぶす。

③ フライパンにごま油を中火で熱
し、鶏肉を炒める。肉の色が変
わってきたら、にんじん、し
いたけ、しらたき、小松菜の
順に加えて塩、こしょうを
ふり、油がなじむまでしっ
かりと炒める。

④ 小松菜の葉を入れ、野
菜に火が通ったら、「A」



材料



【4人分】

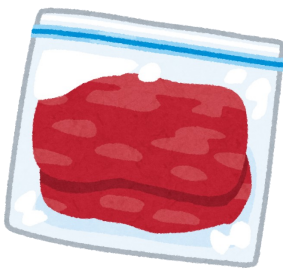
鶏むね肉	皮なし2枚	(A) 醤油	大さじ2
にんじん	小2本	(A) 料理酒	大さじ2
小松菜	中2束	(A) みりん	大さじ2
しいたけ	中4個	(A) オイスターソース	小さじ2
しらたき	2袋	(A) おろしにんにく...	小さじ2
白いりごま	小さじ2	(塩・胡椒・片栗粉・ごま油		
糸唐辛子	適量			適量)

を加えて水分をとばすように炒め合
わせる。全体に味がなじんだら火を
止め、器に盛り、白ごまをふり糸唐
辛子をのせる。
【ポイントメモ】
小松菜の代わりに、大根の葉でも
OK。

かしこいお財布

無駄にしない肉類の保存方法

肉類の冷凍のポイントでは中まで一
気に凍らせることです。家庭用の冷
蔵庫でそのような機能が無いもので
あれば、手間が必要ですが、肉やハ
ムなどは干切りや薄切りにし、さら
に使用する時の分量を考慮して小分け
しておきます。数週間保存したい
のであれば、冷凍焼けや食材の酸化
防止のため、ラップなどでしっかりと
と包みます。百均には便利な小分け
ジップがありますから、それを利用
しましょう。ジップを使用する場
合、ストローを使って中の空気を抜
くと良いでしょう。また、肉を冷凍
保存する前に味付けをすることもお
すすめ。ジップに肉と調味料をいれ
てよく揉むだけです。市販のタレを
使ってさらに時短も。



肉が柔らかくなりしつかり味も
ついて、手際よく調理できま
す。

お手軽DIY

ホームセンターでお散歩

アイデアと工夫で、経済的にお得
に楽しむことができるのがDIYの
魅力です。それには、材料や道具の
情報量がモノを言います。雨の日な
どですることがない時には、ぜひ
ホームセンターに。何かを作るため
ではなくて、どんな物が売っている
のかを知るためです。思い付きで高
い物を買って後悔した経験はありませ
んか。ホームセンターの隅々を歩い
て、どんな物がどんな値段か、遊び
気分で調べましょう。DIYに使い
そうな素材も色々あるので、新しい
アイデアが浮かんでくるかもしれま
せん。ホームセンターでは、木材
カットなどのサービスを利用して
みるので、下調べしておくのも
おすすめです。



露天風呂探訪

会長の湯・遊さんまい、

茨城県北茨城市磯原町

北茨城ロハス 磯原シーサイドホテル

第207回



天空露天風呂

今回は東北・甲信越地方が例年になく大雪に見舞われ、各地で雪による災害が多発している時節なので、雪の無い地区を選ぶことにした。

茨城県でも福島県に最も近い、北茨城市、「磯原シーサイドホテル」に行くことにした。アミゼからは一般道を利用して1時間25分、距離は75kmくらいである。

風頃の早い時間についてしまつて、チェックインの時間までは間があったので、風食をとり、北茨城の観光をすることにした。

まずは「茨城県天心記念五浦美術館」に行ってみた。外も植木等もきれいに管理され、

館内も岡倉天心の美術品等が陳列されている。企画展として、古河市出身の奥原晴湖(1837-1913)を中心に、水墨を基調に山水や花鳥を描き、漢詩を添えて理想の世界を表す南画なども展示され、その魅力を紹介されていた。美術館を後にして、岡倉天心ゆかりの地「六角堂」を見学。

六角形の建築物。明治時代に岡倉天心が思索の場所として自ら設計したもので、五浦六角堂とも呼ばれ、五浦海岸の中でも優れた景観を示す景勝地に建つ。岡倉天心旧宅・庭園も併せ持つ。

本題の磯原シーサイドホテルだが、国道6号に隣接していて、玄関を入ると裏側は海岸で「ニツ島」が迫って見える。

部屋からの眺望も最高だが、天空露天風呂からの眺望は太平洋と一体化しているようで、いうまでもなく最高だ。

夕食も、お任せのスタンダードコースであったが、食材は地元産のオーガニックにこだわった洋風の料理で、見

た目も味も満足できるものである。

夜は押し寄せる波の音を聞きながら眠ることになるが、波の音が気になって眠れない人には、フロントにて耳栓を配布しているようである。6階の部屋であるし、波の音は自然の音なので心地良い。

ところが眠るころになると、何処からか「ポックリ発動機」のような異常な音が伝わってきて眠れないのである。(ポックリとはこわれたという意味) 思い余ってフロントに行くとなんと部屋の異常音を確認しに来てくれて、よくよく確かめると、7階の天空露天風呂のボイラーが不規則なドッカンドッカンという音を出していたのである。

夜中に荷物をまとめて部屋のチェンジである。ところが移った先は、VIPルームであるろうか、角部屋で広さも倍以上もあり、電動マッサージチェアまで備わっている特別室。眠ってしまえば何処も同じなのだが、雰囲気は良く、VIPの気分がゆっくると休むことが出来た。

朝食はバイキング形式で、多

くの種類はないが、質も味も満足できるものである。

帰りは大津漁港に寄り、大津漁業協同組合直営の「市場食堂」でボリームのある海の幸(キンキ、赤魚の煮魚、お刺身など)を腹いっぱいいただき、食べて食べての露天風呂探訪になってしまった。

山育ち、山で生活しているのに、どうしても海の雰囲気にあこがれてしまう。海の雰囲気にも包まれた2日間となった。



ニツ島

茨城県北茨城市磯原町磯原ニツ島 2550

好感度 ★★

TEL 0293-42-0213

アミゼのSDGsの取り組み

アミゼの森から薪を生産

アミゼの森を手入れしていくと、間伐材が出ます。これを薪にして会社と自宅の薪ストーブに利用してきましたが、今ではあまりにも多くの間伐材が出るので、薪としての販売を検討しています。

薪ストーブを生活の中に取り入れている方も多く見受けられるようになりました。薪ストーブは暖かいのは勿論ですが、炎の揺らぎは眺めているだけで最高の癒しになります。

最近ではキャンプもブームで、キャンプファイヤーなどにも需要が見込まれます。アミゼの森から出る薪に関心のある方はご一報ください。販売します。

荒れてしまっている山の環境の手入れをし、昔ながらの里山を復活させ生物多様性を助け、少しでも

地球に良いことをして行こうと考えています。

また、アミゼの森を流れる小さな沢の環境を整え、「ホタル」の復活も手助けしていきます。アミゼの森の夏の初めにはホタルが飛び交うようにしていきます。

みんなで取り組もうSDGs



健康そうだん室

花粉症皮膚炎 予防法



目のかゆみや鼻水、くしゃみなどが一般的な花粉症の症状ですが、最近では肌にも症状が出るようになってきています。これを花粉症皮膚炎といいます。露出している首や顔にかゆみや湿疹、乾燥、ヒリヒリした痛みなどの症状がみられます。これらの炎症が悪化してしまうと、腫れや出血などの症状があらわれることがあります。

●肌の保湿

日頃から保湿剤などでスキンケアをし、室内では加湿器などを使って、肌を乾燥から守りましょう。スキンケアは、化粧水でたっぷり水分補給をしてからクリームなどで保湿をすると保湿力が高まりやすく、顔だけでなく首や耳など、見落としがちなところにもしっかりと塗りましょう。

●腸内環境の改善

腸内環境を整えることでからだの免疫機能が整い、肌のバリア機能が回復しやすくなるといわれていま

す。免疫機能を上げるために食生活では乳酸菌や食物繊維を積極的に摂りましょう。

●ストレス発散や睡眠

免疫機能を高めるためには、ストレスをためないことや良質な睡眠をとることも大切になります。38～40℃くらいのぬるめの入浴は、リラックス効果や睡眠の質を上げやすくなるのでおすすめします。

●掃除・洗濯の注意点

窓際や玄関の周辺、床、カーテン、ソファ、ベッドなどは、花粉が溜まりやすいので念入りに掃除しましょう。換気で窓を開けるときは、レースのカーテンを閉めると、室内への花粉の侵入を減らせます。

花粉の飛散シーズンは、基本的には衣類乾燥機などを使い室内干しにすることをおすすめします。

外出時にマスクは顔にフィットする物を選び、帽子、メガネやサングラスを着用し、衣類用の花粉防止用スプレーで花粉の付着を防ぎましょう。

アミゼ・アミ編集部日記

社長歳時記

2025年2月20日をもちまして、代表取締役
に就任いたしました根本大介でございます。

まずは就任にあたりまして皆様にご挨拶申し上
げます。

原材料や燃料の高騰が世間やニュースで取り上
げられておりますが、弊社も例にもれず厳しい時
期を迎えております。

そのような社会情勢のなか代表取締役を引継い
だ立場になり、改めて経営をする厳しさやプレッ
シャーを感じております。

創業者である現会長、根本保雄は強い信念と旺
盛なバイタリティを持ち、やや強引な面もあつた
と思いますが会社を引張って一代で築き上げた
姿には尊敬の念をいただきます。そんな会長の姿を
思い出すと、このような厳しい時こそ代表取締役
になった私自身の立場や役割を再確認する機会だ
と思っております。

苦しいときこそ「元氣」が必要です。私の役割のひ
とつは、会社を「元氣」にすること。現場の第一線で
働く人たちが元氣や達成感を持って仕事ができ
る環境を整える事だと思っております。

その「元氣」をもつた社員がお伺いした際に、皆様
にも元氣になつていただけるよう努力してまいり
ます。

甚だ微力ではございますが、皆様からのご期待
に沿えるよう全力を尽くしてまいりますので、
前任同様のご指導ご高配を賜りますようお願い
申し上げます。

根本 大介



「わが家の猫」

ハウスクエア部 吉田 洋



みなさんこんにちは。

わが家には、2歳を過ぎたオス猫がいます。産ま
れて3ヶ月過ぎた頃に、知り合いから譲り受けた猫
です。

家猫として飼っていましたが、1年を過ぎた頃か
ら、自分でサッシを開けて外に出るようになりました。
幸い道路の方には行かず、必ず帰って来るので
今のところ安心してはいますが、当時困ったのは、家

の猫が出た後に野良猫が入りエサを食べてしまう事
がありました。家の猫は必ずエサを残すのに、きれ
いに無くなっていたので、野良猫が入ったと分かり
ました。今は1階からは出れないようにしているの
で、2階のバルコニーから出入りするようになり、野
良猫も入って来ないので一安心しています。

毎日帰ると癒されるので、元気で過ごして欲しい
です。

- ・会社名
- ・営業内容

株式会社 アミゼ

- ◆リースキン事業部
- ◆ハウスクエア事業部
- ◆不用品整理・遺品整理事業部
- ◆一般・産業廃棄物収集運搬処理事業部
- ◆通信販売事業部 ◆リユースショップ「なんだかんだ」

- ・会社の場所

本社 〒963-3314 福島県田村郡小野町大字塩庭字大六18

営業地域 福島県全域

郡山・いわき・福島・会津・白河

- ・連絡先

全店共通 Tel 0120-37-5472 Fax 0247-72-5472

ホームページ

アミゼ

検索



今月も読んでいただき
ありがとうございました。
来月も一生懸命作ります。
お楽しみに！

