

# マツカド

今月の  
テーマカラー




国際マザーアース・デー | International Mother Earth Day | 4月22日

地球環境について考える日として提案された記念日で、2009年の国連総会でこの日を「国際母なる地球デー」に制定し、翌2010年から実施している

## オランダ発! 服の図書館

LENA The Fashion Library

サステナブルファッションブランドや質の高いヴィンテージウェア、地元アムステルダムデザイナーがデザインした服を貸し出すレンタルベースのファッションストア。服には1日あたりのポイントがあり、借りた日数に応じて月末に支払うという、持続可能な新しい消費行動の仕組みを提案している。さらに気に入った服は購入もできるこのスタイルは、環境に優しいだけでなく、普段買わないような新しい洋服に挑戦できるのもまた魅力。



サステなおこ (NAOKO MINAMI)

朝習慣からブラゴミを減らしていくライフスタイルメディア "morning baton" の編集長。世界のユニークでビジョンのあるエコ情報をセックカドーム読者のみなさまにお届けします!



LENA - The fashion library

[https://www.instagram.com/lena\\_library/](https://www.instagram.com/lena_library/)

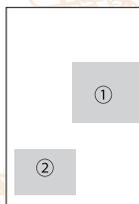


## 栄養満点! 自家製ふりかけレシピ

あおさのりの香りが食欲をかき立てるポイント



- あおさのり
- 煮干し
- 小エビ
- かつお節
- 乾燥野菜
- 黒ゴマ
- 白ごま
- きな粉
- ミックスナッツ
- 天日塩
- きび砂糖



写真①: 1. 運営者の一人であるエライザさん  
2. 店ではクリーニングサービスを実施。レンタルした衣服をそのまま返却できる  
3. 全ての洋服は天然成分100%の洗剤で洗い上げ、スタッフが丁寧にケアしている  
4. レンタルできるブランドの中にはオーガニックリサイクル原料のものも多い

写真②: 1. 西村家ではバタつく平日の朝にも大活躍です!  
2. 乾物はあおさのり、煮干し、小エビ、かつお節、乾燥野菜、黒ゴマ、白ごま、きな粉、ミックスナッツ(食塩不使用)などを使っています。

我が家の子ども達は、幼児の頃からふりかけ好きでした。できるだけ安全なもの食べて欲しいと思い、自分で作るように。小魚や乾燥野菜ミックスなど栄養価の高い材料で作るので、ふりかけご飯しか食べない朝食にも罪悪感を感じなくなりました。そんな「自家製ふりかけ」のレシピをご紹介します。



西村 沙織  
福岡県出身。伊達市在住。3児の母。上級食育指導士。転入女性が暮らしやすい社会づくりに取り組む一般社団法人 tenten のスタッフ。

乾物をミルの半分程度まで入れて粉碎。そこに天日塩・きび砂糖各小さじ1程度を少しずつ入れ好みに味を調えます。小エビや白ごまは粉碎せず最後に入れ混ぜてもOK。子どもには全て粉碎の方が食べやすいです。小分けにしてすぐ食べないものは冷凍保存がおすすめ。



アポログループは、全社を上げて地域社会の発展と貢献を目指す総合エネルギー供給企業グループとして、国連で採択されたSDGsの達成に取り組んでいます。



## 自分たちが残さず食べることも大事かも

### モッタイナイ

買いすぎて、作りすぎて、無理に食べても食べきれなくて、結局まだ食べられる食品を捨ててしまう経験はないだろうか？食べたいときにいつでも食べられる私たちは、飢餓や空腹を感じることがないように生活を送っている。一方、国際連合広報センターによると、飢餓で苦しんでいる世界人口は約8億人に上っているそうだ。さらに、3人に1人は栄養不足に陥っている。私たち一人ひとりが日頃から適切な食料消費を心がけることで、食品ロスや飢餓を減らすことにも貢献できる。料理を適量作って、適量食べて、モッタイナイ食生活を見直そう！



## 太陽光発電&蓄電池セミナー

### 安心できる生活づくりをご提案

アポロエナジーでは、4/10(土)、11(日)の二日間にわたり「太陽光&蓄電池セミナー」を開催します(会場:福島市曾根田町MAXふくしま3F)。

光熱費の見直しはもちろん、頻発する自然災害への対策として「おうち発電所」の設置を一緒に考えてみませんか?最新機器や令和3年度の最新補助金情報もお届けします。スタッフ一同、ご来場お待ちしております!

——詳しくはアポロエナジーにお問い合わせください——

アポロエナジー TEL:024-526-1326

# 太陽光

or

# 蓄電池

## セミナー

選べる  
2つのセミナー

太陽光  
セミナー

10:30 ~

蓄電池  
セミナー

13:30 ~

2021年 **4/10(土)** ▶ **4/11(日)** MAXふくしま3F



私たちアポログループは、「エネルギー」と「家づくり」を通して、福島の再生可能エネルギー自給率100%を目指しています。

## 福島が笑えば世界が笑う

### アポログループのスタッフ紹介



たまね まさかず

1. ほっとリビング/玉根 正和
2. 省エネ家電を選ぶ
3. お客様のご要望に寄り添い価値あるご提案を心がけています。



しきはら りょうすけ

1. フェニチェほっとリビング/鳴原 良介
2. 手洗いの時は、水を出しっ放しにしないよう気を付けています。
3. 「不動産に関すること」「住宅に関すること」などなど、何でもお気軽におたずねください。



おおなみ かよ

1. 総務経理課/大波 佳代
2. 1日10分間の断捨離
3. 早くコロナが収束し、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



さとう たけひろ

1. ほっとリビング/佐藤 岳洋
2. マイバックを持参する
3. お客様の笑顔が一番に考えて仕事しています。

### アポログループのクリアファイルリユースプロジェクト



プラスチックがもたらす環境へのダメージを考え、私たちアポログループは、「クリアファイルの再利用」を積極的に行っています。家や職場に大量にあるクリアファイルの回収と再利用に取り組んでいます。使っていないクリアファイルはぜひアポログループまでお持ちください!

LINE 友だち募集中!  
おトクな情報をいち早くゲット!  
登録して、アンケートに答えて  
エコバッグ  
抽選で10名様にプレゼント!

