Life & Select NEWS LETTER

2019.12

December

INDEX

- 冷気を防ぎ窓際のじめじめを消滅 結露防止シートで断熱効果UP!
- 花のある暮らし 12月 シクラメン
- ふんわり 長芋の和風チーズ焼き
- お部屋を華やかに彩るインテリア 「フラワー刺しゅうフレーム」
- お風呂あがりに体を冷やさない 湯冷め対策

ふんわり
長芋の和風チーズ焼き

材料（2人分）

- 長芋 …… 300g
- 豚バラ肉 …… 100g
- 長ねぎ …… 1/2本
- 白だし …… 大さじ2
- 卵 …… 1/2個
- 塩 …… 少々
- ねりわさび …… 小さじ2
- マヨネーズ …… 大さじ1と1/2
- とろけるチーズ …… 30g
- サラダ油 …… 適量
- ごま油 …… 適量
- 塩・コショウ …… 適量
- 刻みのり …… 適量

作り方

1. 長芋は皮をむき、半分はおろし金ですりおろし、もう半分は7ミリ角の角切りにする。
2. すりおろした長芋に角切りの長芋と卵1/2を加え、木べらで空気を入れるように混ぜ、ふんわりとしたら塩と白だしを加える。

3. 長ねぎは2ミリ幅の斜め切りにする。豚バラ肉は3センチ幅にカットし、塩・コショウでしっかりと下味をつける。
4. 熱したフライパンにごま油を入れ、③の豚バラ肉を加え、火が通って白くなったら、長ねぎ、塩を加え、長ねぎに火が通るまでしっかりと炒めてボウルにあける。
5. 別のフライパンにサラダ油を入れ熱し、②を流し込み中火で焼く。底面がきつね色になったらひっくり返し、もう片面もきつね色になるまで焼く。

6. 耐熱のお皿に⑤を入れ、わさびとマヨネーズを混ぜて上にたっぷり塗る。④を乗せてとろけるチーズをかけ、オーブントースターでチーズがとけて焦げ目がつくまでこんがりと焼く。

7. 刻みのりを乗せ、できあがり。

◎わさびマヨネーズのほかに、キムチソースもよく合います。
お好みでアレンジしてみてください。

食物繊維たっぷり 白い野菜の特徴

冬にかけて、白い野菜が多く出回ります。大根やカブ、レンコン、長芋、カリフラワー、白ネギ、ジャガイモ、タマネギ、ニンニクといった白い野菜は、じっくり加熱することで甘みが増すものが多く、鍋やおでん、スープなど、冬のあたたかい料理によく使われます。
野菜は色によって栄養素に特徴があります。白い野菜や果物にはカリウムや食物繊維が豊富に含まれています。カリウムには利尿効果があり体内の塩分と水分バランスを整え、むくみを取ってくれる効果があります。食物繊維は体の掃除をしてくれ、胃から腸を通過しながら毒素を取り除いてくれます。また、疲労回復や免疫力を高めてくれるなど栄養が豊富です。

日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ / 戸谷澄子

お部屋を華やかに彩るインテリア 「フラワー刺しゅうフレーム」

人気のフラワーアレンジメントの1つ「フラワー刺しゅうフレーム」。その名のとおり、額縁に見立てた刺しゅう枠にドライフラワーや造花などを自由に飾りつけ、かわいらしく華やかに仕上げた壁掛けです。誰でも簡単に作ることができるうえ、花の種類やデザインによってさまざまな表情が楽しめるのも魅力のひとつ。クリスマスやお正月など、季節に合わせてアレンジするのもおすすめです。

おしゃれなフラワー刺しゅうフレームを作ってみよう! 枠の素材や大きさ、花や布の種類を工夫することで個性的なフレームに仕上がります。

用意するもの

- 刺しゅう枠
（ここでは直径15cmのものを使用）
- 好みのドライフラワーや造花
- チュールやレースなどの布
- 紐、リボン　・接着剤　・はさみ

1. 刺しゅう枠の内枠を外したら、その外周に接着剤を塗ります。

2. ①に布を被せ、その上から外枠をはめます。布がピンと張るようにネジをしっかりと締めましょう。

3. ドライフラワーや造花などの花材を適当な大きさに切って並べ、でき上がりのイメージを確認します。

4. ③の花材に接着剤をつけ、一つずつ布の上に貼りつけていきます。

5. 接着剤が乾いて花材が固定されたら裏返し、余分な布を切り落とします。

6. ネジの部分に紐やリボンをつければ完成です。

冷気を防ぎ窓際のじめじめを削減

結露防止シートで断熱効果UP!

冬場になると窓ガラスにびっしりと水滴が付き、窓まわりがびしょ濡れになってしまったという経験がある人も多いのでは?結露は湿気を含んだ室内の暖かい空気が、窓際の気温の低い所で急激に冷されることで発生します。いやな結露を防ぐためには、手軽に貼付けられる機能的な窓シートがおすすめ。結露を減らし、窓から入り込む冷気も防いでくれます。窓際の寒さ・結露対策を万全にして快適に冬を過ごしましょう。

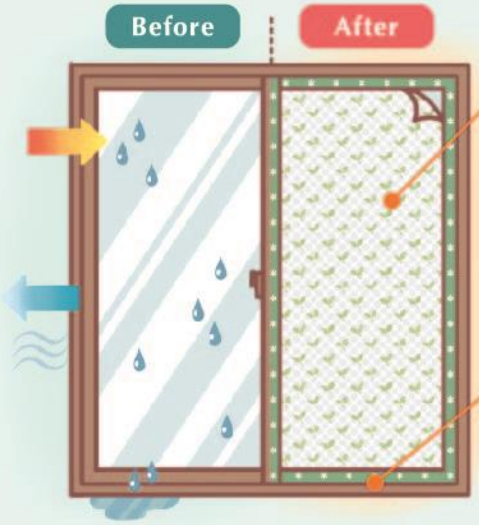
結露が引き起こすトラブル

結露した窓は様々なトラブルを引き起こします。水滴を放っておくとカビが発生し、どんどん増殖していきます。さらに、カビをエサとするダニを呼び寄せ、喘息やアトピーなどの病気を引き起こしてしまうことも。結露はきちんと拭き取り、風通しをよくして乾燥させることが大切です。

暖房で温まった室内の空気が冷えた窓際で結露に

外からの冷気が入り込み暖房効果が低下

サッシを伝って床に流れた水滴が溜まり、カビの発生や傷みの原因に



空気層が断熱効果をUP!

シートを貼ることで、窓ガラスの表面温度が下がりにくくなるので、結露の防止になります。シートの空気層が外からの冷たい空気を防ぎ、暖房効率を上げてくれます。

断面図

断熱テープでサッシも結露防止

アルミサッシは熱を伝えやすいため、結露ができてしまいます。断熱テープを貼ることで結露を抑制し、サッシを触った時のひんやりとした感覚をなくします。

インテリアに合わせておしゃれに結露防止!

結露防止シートには、可愛い絵柄やステンドグラス風のプリントがされたものがあり、お部屋に合わせて選ぶことができます。結露・断熱効果だけでなく、UVカット効果や太陽光を吸収して発熱するタイプのものも。外からの視線を防ぐために目隠しとしてもおすすめです。

花のある暮らし12月 シクラメン

春の日だまりを思わせるような、やさしく色鮮やかなシクラメンは、冬を代表する花のひとつです。色や形、種類も豊富なことから、鉢植えの中でも根強い人気があります。

「篝火草」って?

「篝火草(かがりびそう)」「篝火花(かがりびばな)」はいずれもシクラメンの別名で、花の形が炎のように見えることから篝火という名が付いたといわれています。また、ヨーロッパではシクラメンの球根が豚の餌として用いられていたことがあり、転じて「豚の饅頭」との異名も持ちあわせています。最近では香りの高い品種や青いシクラメンなども登場し注目を集めています。

育て方

シクラメンは比較的寒さに強く、室温が10度くらいまで下がってもほとんど影響がありません。一方、日中は窓際など、陽が当たる場所に置くのが理想的。ただし、高温になりすぎると葉や花茎が伸びてしまい、倒れたり傷んだりする原因に。また、動物が冬眠するように、季節によって植物が成長を止めてしまう"休眠状態"になるおそれもあるため、室温には注意が必要です。

水やりは、土の表面が乾いたら根元の方にたっぷりと。鉢底から水が流れるくらいまで与えます。また、枯れてしまった花や葉は、根元近くを軽くねじるようにして摘み取ります。そのままにしておくと、病気の原因にもなるので早めに取り除くようにしましょう。

お風呂あがりに体を冷やさない

湯冷め対策

お風呂に入って体を温めたはずなのに、なぜか入浴前よりも体が冷えてしまった…なんてことはありませんか? 湯冷めは体を冷やすだけでなく、体調不良につながる原因にもなります。体をしっかりと温めた後にも気をつけて、寒い冬を健康に過ごしましょう。

● 湯冷めする原因

人は、上がりすぎた体温を元に戻そうとして汗をかいたり、血管を広げることで熱を放出しようとします。このため、入浴後など体が温まった状態では毛穴や体表面の血管が開いたままになり、熱放出が過剰に行われることで深部体温までも低下してしまいます。また、髪や体についている水滴が蒸発する際に熱を奪うこともあるので注意しましょう。

● 風邪を引き寄せる原因に

湯冷めをすることでウイルスが活動しやすい体内環境となり、それと同時にウイルスと戦う免疫力も低下してしまいます。風邪のウイルスは基本的に低い温度を好み繁殖します。また、湿度が低くなると、より空気中にウイルスが漂いやすくなります。湯冷めは風邪にかかりやすくなるだけでなく、肩こりや吐き気などを引き起こすこともあります。

体を冷やさないために

脱衣所は ヒーターなどで暖める

冬は、脱衣所と浴室とで大きな温度差があります。お風呂あがりに急速に体が冷えてしまうのを防ぐため、脱衣所は暖かくしておきましょう。

湯船に ゆっくり浸かる

適温のお湯(38～40度)に10分～15分ゆっくり浸かるのがベスト。副交感神経を刺激することで、血流が促進されて体が芯から温まり、湯冷めしにくくなります。

お風呂あがりは 早めに髪を乾かす

肌に付いている水分はすぐに拭いて乾燥させることが大切です。また、濡れた髪の毛も体温を奪う原因となるので、早めに乾かしましょう。

湯冷めをしにくくする ひと工夫

- みかん湯 -

みかんの皮を乾燥させてお風呂に入れます。「リモネン」という成分が血行を促進し、体を温めてくれます。

- ゆず湯 -

ゆずの皮に含まれるクエン酸やビタミンCは、保温効果や美肌効果があります。さらに、香りによるリラックス効果も期待できます。

- 入浴剤など -

体を温めるには、入浴剤や塩をお風呂に入れるのもおすすめ。皮膚の表面に薄い膜を作ってくれるので、熱が外に出て行きにくくなります。

- 温かい飲物 -

白湯や生姜湯など温かいものを飲むとお腹が温まり湯冷めが軽減されます。冷たい飲み物は体を内側から冷やしてしまうので禁物です。

社名　ハマニウェルリビング

住所：〒434-0017 静岡県浜松市浜北区豊保 137-8-2

TEL. 053-588-3090　**FAX.** 053-588-1552

www.hamaniwell.jp/