Life & Select
NEWS LETTER

2019.05
May

INDEX

・タイプ別診断で
今日から片付け上手に!!

・新玉ねぎの
ホワイトドレッシング

・心からくる体の不調、
５月病とは…？

・豊かな水に囲まれた町
安曇野 わさび田湧水群

新玉ねぎの
ホワイトドレッシング

新玉ねぎならではのみずみずさと甘さを活かしたドレッシングです。材料をミキサーに入れて混ぜるだけなので、とっても簡単。冷蔵庫で1週間ほど保存もできます。旬の野菜を使った手作りドレッシングを、ぜひご家庭でお楽しみください。

材料（できあがり1カップ分）

- 新玉ねぎ…… 150g
- サラダ油…… 90cc
- 酢 …… 40cc
- 塩 …… 小さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1と2/3

作り方

1. 材料を全てミキサーに入れ、滑らかになるまでミックスする。

アレンジ方法いろいろ♪

野菜にかけるだけでなく、ハンバーグのソースとしても美味しい!
ゆでたまごのみじん切りと合わせてタルタルソースにしたり、お好みでほんの少し醤油を加えれば、和風なドレッシングにもなります。

日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ / 戸谷澄子

心からくる体の不調、5月病とは…?

4月からの環境の変化により、気がつかないうちに肉体的な疲労と、精神的な緊張が溜まってしまいます。この緊張感がゴールデンウィークで一度途切れ、5月中旬から体に不調が出始めると言われています。これが5月病です。ストレスが原因とも言われている5月病の予防方法を知って、この季節を健康的に過ごしましょう。

5月病の症状

・なんとなく気分が落ち込む　・疲れやすい
・眠れない　・仕事や勉強、家事などに集中できない
・イライラする　・周りに無関心になる

深刻化すると…

・食欲不振　・めまい　・胃の痛み　・動機 など

なりやすい人って?

・几帳面でキッチリしている人　・計画的でまじめな人
・完璧主義な人　・責任感がある人　・忍耐力がある人
・融通が利かない人　・ロマンチストな人

5月病にならないための予防と対策

✷しっかり睡眠をとる

睡眠不足は、免疫力の低下を引き起こし、頭痛・めまい・下痢といったさまざまな身体症状にもつながります。

✷規則正しい生活

不規則な生活リズムは体調を崩すもとです。不調によりネガティブ思考が大きくなってしまうことで、心の負担が強くなることも。

✷食生活

イライラを防ぐカルシウムやビタミンC、疲労回復に欠かせないビタミンBをとって、ストレスに負けない体をつくりましょう。

✷気分転換をする

気持ちの切り替えで最も大切なことは気分転換です。読書やスポーツなど、自分の好きなことをしてストレスを発散しましょう。

普段からこまめに片付けている人はいいのですが、中には「どうしても片付けられない」という人も…。
片付けられない、捨てられないなど、ものをためこんでしまう理由がわかれば、お部屋もあなたも、見違えるほどスッキリするかもしれません。

タイプ別診断で今日から片付け上手に!!

お部屋スッキリプロジェクト

TYPE 1 ムダ買いタイプ

買ってから一度も袖をとおしていない洋服など、タンスの肥やしになっているものはありませんか?余計な買い物はいつのまにか生活や心のスペースを圧迫しています。
「セールだから、とりあえず買っておこう」とか「一目惚れしたから買う」というスタイルをあらためてみましょう。買う前に、それは本当に自分に必要なものなのか、今買わなくてはならないものなのか、よく考えてみることが必要です。

TYPE 2 捨てられないタイプ

ステキな思い出であるほど、大切にしまっておきたいと思うのは仕方のないことです。ずっと昔の手紙や年賀状など、人からもらったものはとにかく捨てられないという人もいるでしょう。でもそれは、過去の自分に執着しているからです。過ぎてしまった「時」に縛られないよう、思い切って捨てる勇気を持ちましょう。ただし、生きていく上で心の支えになるものは大切にとっておいて。きっと役に立ちます。

TYPE 3 もったいないタイプ

いつか使うかもしれないからと、家の片隅で置物化しているものたちは、実は「もう使わないもの」。
本当の意味でのエコを考えるなら3R(リデュース、リユース、リサイクル)を考えて。たとえば、もう何年も着ていない洋服などは、リサイクルショップに引き取ってもらうのも手。また、ネットオークションなどを利用する方法もあります。

すぐ実践!お掃除・収納のコツ <玄関編>

◆ 掃除のコツ

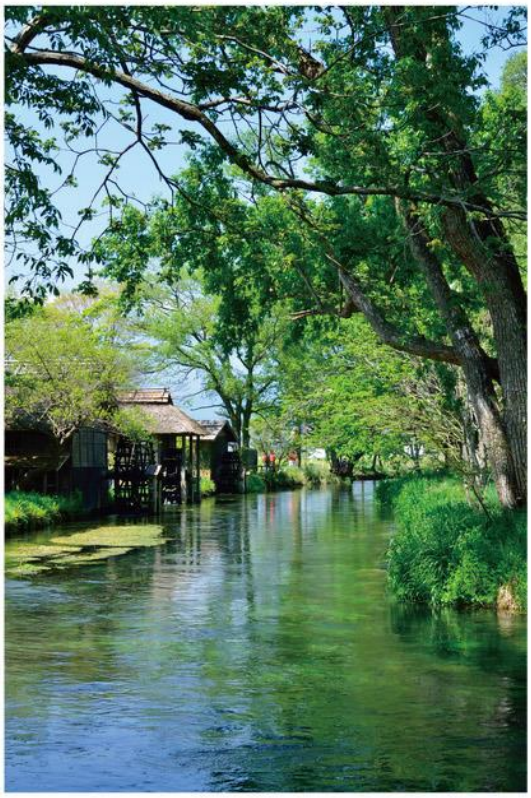
まずは掃除機でホコリを吸い取ります。汚れがひどい場合は、重曹などをふりかけ、歯ブラシでこすりましょう。御影石や大理石は「酸」と相性が悪いので、ぞうきんなどでやさしく拭くのがコツ。

◆ 収納のコツ

靴は互い違いに入れることで、限られたスペースを有効に使うことができます。ブーツはブーツキーパーを使って、キレイに並べておきましょう。伝線してしまったストッキングに新聞紙を丸めて入れれば、簡単ブーツキーパーのできあがり!

豊かな水に囲まれた町

安曇野
わさび田湧水群



「名水百選」に選ばれている安曇野わさび田湧水群。水を守り、活かした地域づくりに優れた成果を上げている地域「水の郷百選」にも認定されています。北アルプスからの雪解け水が湧き出ており、日量はなんと70万トン。澄んだ空気と清らかな水を活かして栽培されているわさび田の風景を満喫してみませんか。

◆ 大王わさび農場

日本一の広さを誇るわさび農園。わさび田には北アルプスからの清らかな湧き水が引かれています。農園の脇には蓼川が流れ、川のほとりに建つ水車小屋は映画の舞台にもなりました。

access 長野県安曇野市穂高1692

◆ 安曇野わさび田湧水群公園

湧水群の上流には「名水百選」の憩いの池があり、「安曇野わさび田湧水群」の碑が立てられています。公園の池にはコイやニジマスが泳ぎ、癒しのスポットに。

access 長野県安曇野市豊科南穂高6780

◆ 碌山美術館

安曇野出身で明治期の彫刻家、荻原守衛（碌山）の作品が展示されています。ツタで覆われたレンガの壁と尖塔が印象的な美術館は安曇野のシンボルとして親しまれています。

access 長野県安曇野市穂高5095-1

安曇野の道祖神を巡ろう!

道祖神とは、「五穀豊穣」「無病息災」「子孫繁栄」を祈願する村の守り神として立てられた石仏です。安曇野はその数が日本一多く、数百体の道祖神が祀られています。

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-

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

www.hamaniwell.jp/