

# Life & Select

---

# NEWS LETTER

2020.03  
March

## INDEX

---

- ・コードレス掃除機  
最新機能や便利機能をご紹介
- ・花のある暮らし 3月  
沈丁花
- ・長芋のアーリオオーリオ
- ・足のむくみをスッキリ解消
- ・来シーズンもキレイに履きたい!  
冬靴衣替え前のお手入れ方法

# 長芋のアーリオオーリオ

## 材料

長芋	300 g
アンチョビ	4～5枚
オリーブオイル	大さじ2
ニンニク	1かけ分
塩	少々
ブラックペッパー	少々

## 作り方

- 1.長芋は一口大の乱切りにし、アンチョビは包丁で細かく刻む。
- 2.フライパンにオリーブオイル、刻んだニンニクとアンチョビを入れ、弱火でじっくりと炒め香りを出す。
- 3.2に長芋を加え、時々かき混ぜながら中火で、長芋の周りが透き通るまで火を通す。
- 4.塩とブラックペッパーで味を調える。

お好みで炒め時間を調整すれば  
ホクホク感やシャキシャキ感を楽しめます。

日本野菜ソムリエ協会 野菜ソムリエ 戸谷 澄子



簡単！  
ワインの  
おつまみに！

## 足のむくみをスッキリ解消

血行が悪くなると、体の中の余分な水分や老廃物が、重力に従って体の下の方へ溜まり、足の「むくみ」が起こります。一日の仕事を終えてホッと一息ついたとき、足がパンパンになっていたり、だるさや痛みを感じるという人は、辛い症状を翌日まで引きずらないことが大切です。血行を良くする簡単ケアで、むくみを解消しましょう！

簡単ケアで  
むくみとサヨナラ♪！

### むくみの原因は？

#### 運動不足

運動により筋肉が伸び縮みすると、血管も収縮運動し、血行が良くなります。筋肉の収縮回数が少ないと、リンパの巡りが悪くなりむくみの原因に。

#### 立ちっぱなし・座りっぱなし

長い時間同じ姿勢を続けると、筋肉が収縮しないために血液が体をうまく循環せず、足に老廃物や水分が溜まりやすくなってしまいます。

#### 塩分の摂りすぎ

塩分に含まれるナトリウムが、体の中に余分な水分を取り込み、本来体の外に排泄されるはずの水分がうまく排泄されなくなってしまう場合も。

#### 睡眠不足

ちゃんとした睡眠がとれていないと、寝ている間に行われずの疲労回復が十分に行われず、血流が悪くなってしまいます。

## 毎日5分のお手軽ケア

### 足指マッサージ

足の指の間に  
手の指をはさんで、  
足首をグルグルまわす

### 足裏マッサージ

足の裏の親指下の  
骨が出ている部分を  
こぶしでグッと力をこめて押す

### ふくらはぎマッサージ

アキレス腱からひざの内側に  
向かってふくらはぎの裏側を  
押していく



# コードレス掃除機

最新機能や便利機能をご紹介します  
購入を検討している方はぜひ参考にしてみてください

取り回しの良さから人気のスティック型コードレス掃除機。  
ひと昔前のコードレス掃除機は、コード付きに比べて吸引力が足りない、  
バッテリーが弱い、重いなどの理由から敬遠されがちでした。  
ところが最近のモデルはスペックが大きく改善され、コード付きと遜色ない  
掃除性能を実現しています。



コードレス掃除機の  
4つのメリット

コードが邪魔にならない 収納場所をとらない  
軽量で扱いやすい 電源のない場所でも利用できる

## 自走式のモーターヘッド

モーターの力でヘッドが進むので、力を入れずに楽に掃除機をかけられるのが大きな魅力。家中長時間のお掃除でも体の負担を軽減できます。

## スタンド型充電器

充電器内蔵のスタンドは、充電しながら縦型で収納できるので、キャニスター型掃除機に比べ置き場所をとらず、使いたいときにサッと取り出せます。

## エアブロー機能

エアブローとは、排気を利用してゴミを吹き飛ばす機能で、砂ボコリや落ち葉が溜まりがちな玄関、バルコニー、ウッドデッキなどのお掃除に便利です。

## ゴミセンサー

ゴミがある時はランプが点灯し、自動で吸引パワーを調整します。きれいになったらランプが消灯するので見えないゴミまでしっかりお掃除できます。

## 丸洗いができるダストケース

汚れが気になるダストケースは、まるごと水洗いできるので清潔に保つことができます。フィルターやサイクロンカップを丸洗いができる機種もあります。

## LEDライト

ヘッドの先にLEDがついているので、廊下や洗面所、ベッドの下など狭くて暗めの場所でもホコリがよく見えます。



## 布団用ブラシ

布団クリーナーとして布団やソファなど繊維に絡んだ花粉やダニを吸引。

## すき間ノズル

小物まわりや壁や家具のすき間など狭い場所のお掃除に便利です。

## 延長ホース

車のシート下など入り組んだ場所やエアコンの上など高いところのお掃除に。

## サッシノズル

細かな隙間が多い窓サッシの砂ぼこりやゴミをきれいにお掃除。

\*搭載機能や付属アタッチメントは、メーカーや機種により異なります。



## 花のある暮らし 3月 沈丁花 ジンチョウゲ

沈丁花は、キンモクセイやクチナシとともに「三大香花木」と呼ばれる花です。甘く上品な香りが特徴で、お香や香水などにも使われることがあります。その香りが沈香(じんこう)とよく似ていて、花の姿が丁字(ちょうじ)のようであることから「沈丁花」という名前がついたといわれます。十字形で花びらのように見える部分はガクで、枝の先端に小さく丸く咲いているのが沈丁花の花の部分です。

### 育て方のポイント

庭木でも鉢植えでも楽しめる花です。極端な日陰や西日の当たる場所を避けて育てましょう。根が地中深くまで伸びないため、夏場は乾燥に注意が必要ですが、それ以外の時期は、土の表面が乾いたら水を与えるようにします。また、沈丁花は花(ガク)の部分が自然に球状にまとまるため、特別な剪定は必要ありません。比較的扱いやすい花ですが、根の部分が繊細で傷つきやすく、そこから枯れてしまうことも少なくないため、植え替えや移植は避けた方が無難です。沈丁花を増やしたいときはさし木をします。15cmくらいに切った枝を赤玉土にさして発根させ、鉢に植え替えましょう。デリケートな根のことも考えて、いくつかさし木を作っておくのもおすすめです。



来シーズンもキレイに履きたい!

# 冬靴衣替え前のお手入れ方法



冬の間に活躍してくれたブーツや革靴など、お気に入りのものは次の冬もキレイな状態で履けるようにしておきたいですね。でも冬靴は、厚手に作られている分湿気がこもりやすく、形がヨレてしまったり菌が繁殖してしまったりと、さまざまなダメージを受けてしまいがち。お手入れのしかたや保管方法に手を抜いてしまうと、来シーズンにはボロボロの状態…なんてことも。そこで今回は、しまう前にやっておきたい冬靴のお手入れ方法についてご紹介します。

## 簡単 5Step! 冬靴のお手入れ



誰でも簡単にできる、冬靴をキレイに保つ方法をご紹介します!

### Step 01

#### 溜まった湿気を取る

まずは靴の中に溜まった湿気を取ることが大切。天日干しをして靴の中を乾燥させる事でカビを防ぎます。他にも、古新聞を丸めて靴の中に入れておくだけでも湿気を除去する効果が。

### Step 02

#### 表面の汚れを落とす

ブラシをかけて、付着したホコリを払っていきます。靴底の縫い目やシワの奥など、細かい部分も入念に。起毛素材のものは、毛をおこすようにブラシをかけて汚れをかき出すのがポイント。

### Step 03

#### 内側をしっかりと除菌

冬靴は通気性が悪く、履いているときはほぼ密閉空間に近い状態。細菌が繁殖しやすい空間になっているため、除菌・脱臭スプレーなどでカビや臭いのもとになる細菌をしっかりと退治しましょう。

### Step 04

#### クリーナーで磨く

ブラシで落としきれなかった汚れを落としていきます。柔らかい布にクリーナーをつけて、靴の外側にこびりついた汚れを拭き取ります。傷が付かないように優しく磨くようにしましょう。

### Step 05

#### 補修をして完成!

革靴の場合は靴クリームや栄養クリームを使い、ツヤ出しをすることで、いつまでも光沢をキープすることができます。最後に防水スプレーをすれば、冬靴のお手入れは完了です!

## お手入れ後の保管のしかた

靴の中にブーツキーパーや、筒状にしたボール紙などを入れ、形を整えた状態で保管します。紙の箱に入れて保管する場合は、箱に小さな穴を数カ所あけて通気性を良くし、乾燥剤を入れて中に湿気が溜まるのを防げるようにしましょう。保管場所は、ホコリと湿気を避けられるような場所を選び、空気が循環しやすいようになるべく高い位置に置いて保管するのがポイントです。

**社名** ハマニウェルリビング

住所：〒434-0018 静岡県浜松市浜北区西中瀬三丁目 13 番 5 号 2F

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

www.hamaniwell.jp/