

# Life & Select

---

# NEWS LETTER

2020.05  
May

## INDEX

- 冬のお気に入りアイテムは正しく保管を!
- 花のある暮らし 5月 薔薇(バラ)
- お子さんも作れるお手軽スイーツ 苺のブランマンジェ
- 日本でも3月末から一部地域で「5G」のサービスが始まっています。
- 食材とからだの関わりについて



お子さんも作れるお手軽スイーツ

# 苺のブランマンジュ

甘くておいしいイチゴをそのままピュレに。  
フレッシュで甘酸っぱくとても爽やか。

## 作り方

- 1 粉ゼラチンはあらかじめ水でふやかしておく。
- 2 鍋に牛乳とグラニュー糖を入れ、中火～弱火にかける。時々かき混ぜながらグラニュー糖を溶かす。
- 3 2に1のゼラチンを加え、弱火にかけながら完全に溶けるまでよく混ぜる。
- 4 3を火からおろし、粗熱が取れたら生クリームを加える。ゆっくりと、泡立たせないように混ぜ合わせる。
- 5 カップに流し入れ、冷蔵庫で5時間以上冷やす。
- 6 苺のソースを作る。  
イチゴはヘタを取り、2/3 パックをミキサーにかけピュレにする。残りの1/3 パック分は7ミリ角ほどに刻み、ピュレに加える。
- 7 6の苺ソースをかけてセルフィーユをのせたら完成。

日本野菜ソムリエ協会 野菜ソムリエ 戸谷 澄子

## 材料

80cc×6カップ分

牛乳	250cc
グラニュー糖	70g
生クリーム35%	150cc
粉ゼラチン	5g (20ccの水でふやかす)
イチゴ	1パック
セルフィーユ	少々



## モバイル通信システムの変遷をおさらい

世の中に携帯電話が登場してから30年以上。この間、スマートフォンなどのモバイル通信システムはどのように変化してきたのでしょうか。第1世代から順に変遷を見ていきましょう。

- 1G** 1980年代にアナログ無線技術を使った携帯電話が登場。ショルダー型の電話なども第1世代にあたります。
- 2G** 90年代に入りデジタルに移行すると携帯電話でメールなどが使えるように。データ通信の拡大によって高速化が進みました。ちなみにポケベルが一斉に風靡したのもこの頃。懐かしく感じる人もいるのでは。
- 3G** 90年代半ばを過ぎると携帯電話がより身近な存在に。高速化、軽量化もぐんと進みます。世界中どこにいても同じ携帯電話が使えるようになったのも3Gから。
- 4G** 現在まで利用されている通信システムで、超高速大容量通信の実現によってスマートフォンの利用も快適に。

## 『5G』でどんなことができる? どう変わる?

5Gの普及によってスマートフォンなどを使った通信が早く快適になるばかりでなく、日々の暮らしにさまざまな変化をもたらしてくれます。

### 01 通信速度がアップ「高速大容量」

たとえば2時間程度の映画や動画のダウンロードもわずか数秒から10秒程度で完了。4Kや8Kといった高画質・大容量の映像もストレスなく視聴できるほか、マルチアングルやVRなどの可能性も広がります。

### 02 離れていてもタイムラグなし「低遅延」

離れた場所でもリアルタイムで通信ができるようになります。車の自動運転や手術などの高度医療、ロボットや機械の遠隔操作をはじめ、安全性や正確さが求められる場面での活用が期待されています。

### 03 安定した通信が可能に「多数同時接続」

より多くの端末を同時接続可能にする5Gの技術。スマートフォンやPC、家電などさまざまな端末がインターネットに接続されるIoT(モノのインターネット化)が加速し、暮らしがもっと便利で豊かになります。

日本でも3月末から一部地域で『5G』のサービスが始まっています。

5Gとは[5th Generation]の略で「第5世代移動通信システム」のこと。とはいえ、具体的にどのようなものなのか、それによって何が変わるのか、まだまだわからないことも少なくありません。そこで今回は、5Gのキホンを簡単に解説します。



# 冬のお気に入りアイテムは正しく保管を！

冬物の服や靴は、正しく収納しておくことで長持ちさせ、来シーズンもキレイな状態で着ることができます。適当にクローゼットの中に詰め込んだり、自己流のしまい方をしてしまうと虫食いや型くずれの原因になることも。上手な収納のし方で、冬にお世話になったアイテムを正しく保管しておきましょう！



## ■ コート

目に見えない食べ残しなどの小さな汚れは、虫食いやシミを引き起こす可能性があります。まずはしっかり汚れを落としましょう。ウール、皮、ファー付きコートなどはシワになりやすいので、吊るして収納しておきます。厚い生地のコートは、シワがつきにくいので、畳んで保管してもOK。



## ■ ダウンジャケット

ダウンに含まれている空気の中には、湿気も混じっています。そのまま収納してしまうとカビが生えたりニオイが発生してしまう場合もあります。風通しの良い日陰に干して乾燥させ、湿気をとっておきましょう。収納する時は、圧縮袋やボックスに入れて畳んでおくのがベストです。



## ■ ニット

ニットは、ハンガーにかけると重みで伸びてしまったり、薄手ものは型崩れを起こす可能性があるため、畳んで収納することが基本です。生地の薄手ものと厚手ものを重ねて保管する場合は、生地が薄く柔らかいものをなるべく上に、厚く硬いものはなるべく下にしましょう。



## ■ ブーツ

まずは靴底や隙間などにたまった泥やホコリを取り除きます。古着やいらなくなった布にアルコール除菌スプレーを吹きかけ、靴の中の汚れをふき取り、乾いたらブーツキーパーを入れて風通しの良い場所へ収納しましょう。ブーツキーパーの代わりに、新聞紙を丸めたものでもOKです。

## ハンガーで収納した方がよい衣類

ワンピース・ブラウス・スカートなどのシワがつきやすいものや、ジャケットやコートなどの形がカッコリとしているものは、型をキープするためにハンガーにかけて収納するようにしましょう。

## 防虫剤の正しい使い方

開け閉めを頻繁にしたり、隙間が空きすぎている、またはギューギューに詰め込みすぎているクローゼットの中では、防虫剤は本来の効果が発揮できません。また、防虫剤ガスは空気より重く、上から下に流れるため、衣類よりも上の位置に置くようにしましょう。

## 花のある暮らし 5月 薔薇 バラ

美しく品格があり、甘い香りを楽しめる薔薇。見頃を迎えるとふんわりと華やかに咲き誇ります。薔薇には様々な種類や品種があります。樹形には、つるが伸びてアーチやフェンスを覆うタイプや、支柱がなくても自立して枝を伸ばすタイプなどがあるので、育てる場所に合わせたお花の苗を選びましょう。今回は広いスペースがなくても楽しめるミニバラの育て方を紹介します。



### 育て方のポイント

根腐れを防ぐため、水はけのよい土がおすすめです。水やりは1年を通して、土の表面が乾いたら根元にたっぷりあげましょう。鉢植えは日当たりと風通しがよく、雨の当たらない玄関や軒下に置きましょう。ミニバラは四季咲き性なので、年に数回花を咲かせます。次の花を咲かせるために、咲き終わった花は切り取りましょう。必ず5枚葉がついているすぐ上で剪定してください。薔薇は病気に弱いため、こまめな手入れが必要です。愛情をもってお世話をすれば可憐な花を咲かせてくれますよ。



# 食材とからだの 関わりについて



健康的な生活を維持するためには、運動や睡眠などの生活習慣とあわせて普段の食事に気を配ることも大切です。今回は、食材に含まれる栄養素についてご紹介しますので、毎日の食事の参考にしてみてください。

## 卵 egg



アミノ酸はタンパク質の元となる大切な成分です。必須アミノ酸のバランスを数値化した「アミノ酸スコア」において、卵は最高点の100です。

## ヨーグルト yogurt



ヨーグルトに含まれる善玉菌のビフィズス菌や乳酸菌は、腸で悪玉菌の増殖を抑え、腸内環境を整える効果が期待できます。

## 納豆 natto



納豆菌には抗菌作用があり、腸内環境の改善に役立ちます。納豆に含まれるビタミンB<sub>2</sub>は細胞の再生を促進する働きがあります。

## にんにく garlic



毛細血管を広げて胃腸や心臓の働きを高める作用があります。食中毒の予防にも役に立つといわれているアリシンを含みます。

## 味噌 miso



発酵食品である味噌には、乳酸菌が多く含まれるので腸内環境を整える他、腸内の悪玉菌を減らし、善玉菌を増やす効能があります。

## 胡麻 sesame



ごまの脂質はリノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸でできています。不飽和脂肪酸にはコレステロール値を下げる働きもあります。

## アーモンド almond



アーモンドに含まれるオレイン酸は悪玉(LDL)コレステロールを抑制する効果があります。ビタミンEやビタミンB<sub>2</sub>、ミネラルなども豊富です。

## 生姜 ginger



生姜には血行を促進したり体を温めるほか、新陳代謝を活発にする働きがあります。また強い殺菌効果も期待できます。

## りんご apple



高い抗酸化力を持つ「りんごポリフェノール」は皮に多く含まれているので、皮つきのまま食べるのがおすすめです。

## 長芋 yam



長芋にはアミラーゼ、ウレアーゼ、オキシターゼ、グルゴシダーゼなど、数種類の消化酵素が豊富に含まれているので胃腸の働きを助けます。

## 大根 radish



酵素がたっぷり含まれている大根には、胃液を促し消化を助ける効果が期待できます。葉には、カルシウムや鉄分、葉酸、ビタミン類も含まれています。

## 人参 carrot



β-カロテンは皮のすぐ内側に多く含まれているので、なるべく薄くむくか、皮ごと調理するほうが効果的です。

## アボガド avocado



コレステロールや中性脂肪を減少させる働きがある不飽和脂肪酸を含み、また、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富です。

## かぼちゃ pumpkin



豊富に含まれるβカロテンは、粘膜を丈夫にする作用があるビタミンAへと変換され、抵抗力を高めたり、活性酸素を取り除く効果が期待できます。

## ブロッコリー broccoli



カロテン、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、カリウム、リンのほか、ビタミンCがレモンの2倍、キャベツの約3~5倍も含まれています。

## 鶏肉 chicken



豊富に含まれるビタミンAには組織を形成、修復する働きがあります。皮膚や粘膜も丈夫にしてくれますので、風邪予防にも大変有効です。

## 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/