

Life & Select

NEWS LETTER

2020.10

October

INDEX

- ・ かんたんセルフケア
食欲を回復させるツボ
- ・ 新聞紙を使って
ECOな生活
- ・ ステキなおうちタイム！
電動のウインドトリートメントで
暮らしをもっと便利に！
- ・ 花のある暮らし
パンジー
- ・ 秋の旬ごはん
落花生とカボチャのホクホク炊き込みごはん



食欲を回復させるツボ

ツボは東洋医学の治療法のひとつで、体に負担をかけずに、いつでもどこでも気軽にできる健康法。ちょっとした不調を感じたら、ツボを刺激してリフレッシュ。家事や仕事の合間にできるのでおすすめです。

暑い日が続いて少々夏バテ気味、という人も多いのではないのでしょうか。気力や体力を回復させるためにも、しっかりと摂っておきたいのが毎日の食事。暑さで食欲がないという人や胃腸のはたらきが弱ったときにおすすめのツボをご紹介します。

中脘 (ちゅうかん)

胃のはたらきを活発にしたり、消化吸収力を高めてくれるツボ。ストレスからくる食欲不振、胃痛、腹痛などにも効果があるといわれます。両手の中指を使い、軽くゆっくりと押しましょう。

おへそから指4本分くらい上にあるツボ。



気舎 (きしゃ)

胃腸の動きを活発にしてくれるだけでなく、夏バテ防止にも効果があるツボ。外は太陽が照りつけて暑いのに、家に入るとエアコンで体が冷える…これを繰り返すと自律神経の乱れを引き起こし、夏バテや体調不良の原因に。ゆっくりと息を吐きながら、中指や人差し指を使って弱めの力で押しします。

鎖骨の内側の端のすぐ上にあるツボ。



※ご紹介している方法は、あくまで一般的なものであり、個々の体調に合わせて無理のないように行ってください。

新聞紙を使って ECO な生活

読み終わった新聞紙は、使い道いろいろ。エコ掃除にもピッタリです。新聞紙は一枚ずつバラしてから、使いやすい大きさに切ってストックしておきましょう。使いたいときにサッと取り出せて便利です。



キッチンで

ジャガイモやニンジンの皮むきは新聞紙の上で。においを吸収する効果があるので、生ゴミもよく絞ってから新聞紙にくるんで捨てれば、水漏れや生ゴミ特有のにおいが軽減されます。

シンクの掃除の仕上げにも新聞紙が大活躍。スポンジやたわしできれいに洗ったシンクを、丸めた新聞紙でこすればピカピカに。水分を拭き取っておくのも、シンクのツヤを長持ちさせるコツです。

お掃除にも

窓ふきは、水をスプレーしたあと、丸めた新聞紙でこすります。さらに、乾いた新聞紙で仕上げるとよりキレイに。新聞紙に含まれるインクが、ガラスを磨き上げてくれます。

結露する窓には、夜のうちに新聞紙を張り付けておきましょう。翌朝、新聞紙をはがして捨てるか、外で乾かして再利用。そのまま窓掃除をすれば、毎日ピカピカ。

衣替えにも新聞紙を活用。押入やタンスの引き出しに新聞紙を敷いておけば、湿気を吸ってカビを防いでくれます。また、インクのおいには防虫効果もあります。

電動の ウインドトリートメントで 暮らしをもっと便利に!

手の届かない高い窓にブラインドを取り付けた場合、操作するポールがかなり長くなって見た目が悪かったり、また、大きな窓はブラインドの開閉に手間がかかってしまいますよね。そんな悩みを解決するために、ブラインドを電動にして取付けるという方法があります。今回は、利便性のほかに電動にすることで得られる嬉しいメリットについてご紹介します。

見た目がスッキリ

高い天窓にブラインドを取り付けると、操作するためのコードがとても長くなってしまいます。ワイヤレスのリモコンで操作ができる商品は、長いコードや操作ポールがなく窓まわりがスッキリします。

複数台の操作も可能

インターネットが接続できる環境でスマートフォン対応の商品なら、一度に複数台のブラインドをコントロールできます。さらに、ブラインドの開閉だけでなく、タイマーなどの機能も操作が可能です。



電動ブラインドとは

高い位置にある天窓や大きな吹き抜けの窓も家電製品と同じようにリモコン1つで開閉操作ができます。また電動対応商品は、ブラインドだけでなく、カーテンやロールスクリーンもありますのでデザインや用途にあわせて選んでみてはいかがでしょうか。

朝爽やかな目覚め

起床時間にタイマーを設定しておけば、朝自然な光で目覚めることができます。陽の光による目覚めは、起床時の眠気の減少や熟眠感の改善が期待できるので朝起きるのが苦手な方におすすめです。

防犯対策に

留守中や長期の旅行などでカーテンを閉め切ったままにしておくとうっかりと留守だということが外からわかってしまいます。タイマーの設定により定期的な開け閉めを行えるので防犯対策になります。

*スマートフォン対応やタイマーなど各種機能は、商品により異なります。

10月

花のある暮らし

パンジー

パンジーは園芸初心者にも育てやすく、花色が豊富で開花期間が長い人気の花です。パンジーの名前の由来は模様が人の顔に見え、前に傾いた様子からフランス語で思想を意味する「バンセ」からつけられました。パンジーとピオラは花びらの大きさに判断されてきましたが、だんだん品種改良や交配が進み区別が複雑になってきています。

✿✿✿ 育て方のポイント ✿✿✿

10月からポット苗が出回り始めます。元々は春の花でしたが、品種改良が進み10～5月まで楽しむことができる多年草です。水はけ、水もちが良い土を好み、日当たり、風通しの良い場所を選びましょう。水やりは土が乾燥したらたっぷりあげます。鉢植えは底から流れ出るくらいが目安です。パンジーは咲き終えた花を摘んであげると次々と花を咲かせてくれるので、こまめに花摘みをするとうれしく長く花を楽しめます。

秋の旬ごはん

落花生とカボチャの ホクホク炊き込みごはん

落花生とカボチャを新米と炊き合わせました。落花生の香りと食感、カボチャのホクホクした甘さが交互に楽しめます。殻を剥いた生の落花生をそのままお米と一緒にに入れて、あとは炊飯器にお任せ。とても楽チン！秋の旬ごはんです。



材料(2合分)

米 …………… 2合
落花生 …… 殻を剥いたもの200g
カボチャ …………… 50g
水 …………… 360cc
酒 …………… 大さじ1
塩 …………… 小さじ1
昆布(5×10cm) …………… 1枚
薄口しょうゆ …………… 小さじ1

作り方

- ① 米は洗米しザルに上げ水分を切る。(30分)
- ② 落花生は殻を剥く。カボチャは落花生と同じくらいの大きさになるように、コロコロとカットする。
- ③ 炊飯器に洗米した米、昆布、落花生、カボチャを加え、水・薄口しょうゆ・塩を入れ、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、全体をさっくりと混ぜる。



落花生のはなし

落花生は、南米が原産。江戸時代に日本に持ち込まれ、南京豆とも呼ばれます。サヤ付きのものは「落花生」「南京豆」、サヤから出して剥いた状態のものは「ピーナッツ」と呼ばれています。落花生の代表的な産地は千葉県ですが、国内で作られる量は少なく、ピーナッツの状態です。流通しているほとんどのものが輸入品です。国産の落花生の旬は10月～11月です。

落花生の栄養

オレイン酸・リノール酸

落花生にはオレイン酸やリノール酸といった不飽和脂肪酸が多く含まれ、コレステロールを抑制する作用があり、生活習慣病予防に役立つとされています。

ビタミンE

体のサビのもととなる活性酸素を抑え、アンチエイジング効果があると言われています。動脈硬化や生活習慣病の予防にも期待されています。

ナイアシン

肝臓の動きを助け、アルコールを分解する働きがあります。また、分解後に発生するアセトアルデヒドの分解を助けるので、二日酔いの予防に効果的とされています。

ミネラル

カリウム、マグネシウム、鉄、リンなど、身体の働きを維持したり調整するのに欠かせないミネラルをバランスよく豊富に含んでいます。

◆ 保存方法

脂肪分が多く酸化しやすいので、密封容器などに入れ冷蔵庫で保存します。なるべく早く食べましょう。また、冷凍する場合はサヤごと塩茹でにし、使う分ずつ小分けして冷凍しましょう。食べるときは自然解凍か、電子レンジで戻します。

◆ 調理方法

落花生は生のままでは食べられません。サヤごと塩茹でにしたり、サヤのまま炒めたりして調理します。塩茹では、たっぷりの水に対して3%くらいの塩を加え、沸騰したらサヤごと入れ、およそ40～50分くらいで茹であげます。

日本野菜ソムリエ協会 野菜ソムリエプロ 戸谷 澄子

社名 ハマニウエルリビング

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/