

Life & Select NEWS LETTER

2020.11
November

INDEX

- ・ かんたんセルフケア
冷えに効くツボ
- ・ はじめよう!
太りにくい食べ方
- ・ 離れたところでも安心
家庭用ネットワークカメラ
- ・ 花のある暮らし11月
サフラン
- ・ 鶏しゃぶとたっぶりきのこのおろし添え
- ・ きのことチーズのカスクート

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。

冷えは手足が冷えるというだけではなく、体の芯まで冷やし、体調不良を引き起こす原因に。バランスのとれた食事や生活、あたたかい服装を心がけることはもちろん、冷えに効果のあるツボを刺激して、肌寒い季節を元気に乗り切りましょう。

三焦俞 (さんしょうゆ)

肋骨のいちばん下の部分にある背骨(第1腰椎)から外側に指2本分離れた場所にあるツボ。腰に手をあて、親指で指圧します。押しにくい場合は器具を使ったり、誰かにマッサージしてもらってもOK。血液の流れをよくして冷えをやわらげ、体の調子を整えます。のぼせにも効果があるツボです。

背中のはぼ中央にあるツボ。



三陰交 (さんいんこう)

足をつかむようにして、親指で深く押します。冷え性のほか、婦人科系の症状や更年期の症状に効果のあるツボとしても知られています。お湯に足をつけてマッサージしたり、普段から三陰交のあたりをあたためておくのもおすすめです。また、温かいお湯と冷たい水に交互に足をつける温水交代浴も冷え性に効果があります。

足の内側、くるぶしから指3本分くらい上にあるツボ。



※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。



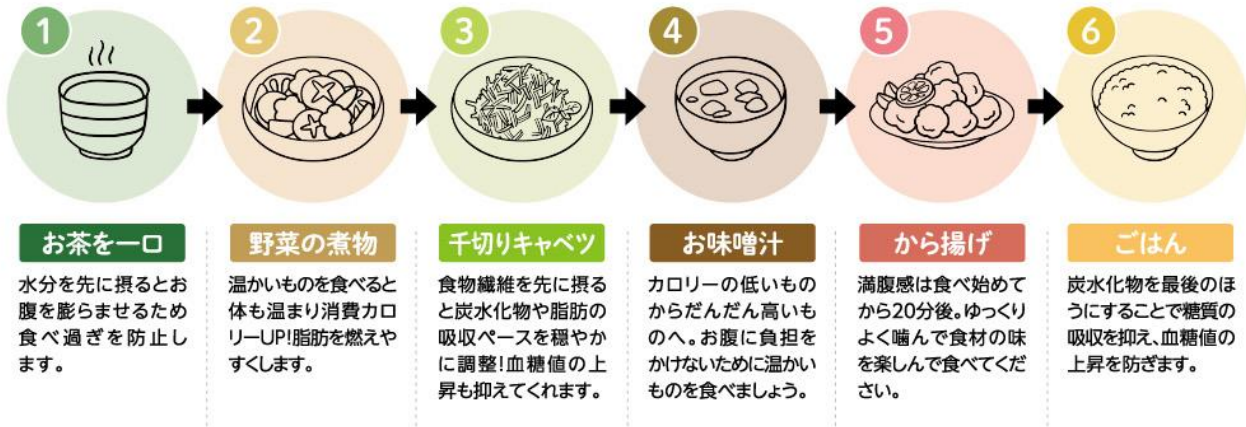
はじめよう! 太りにくい食べ方



ダイエットの基本はやはり、バランスのとれた食事と適度な運動を続けること。だからまずは、習慣化しやすいことから始めるのがおすすめ。たとえば食べる順番に気をつけるだけで、いつものメニューを「ふとりにくい」食事に変えることができるとしたら、試してみる価値アリ! ですよね。

基本的には、「食物繊維」→「たんぱく質」→「炭水化物」のじゅんに食べるようにします。

主食であるご飯や麺などの炭水化物を最初に食べてしまうと、みるみるうちに血糖値が上昇。血糖値の上昇は肥満のもとになるだけでなく、糖尿病や生活習慣病を引き起こす原因にもなります。また、はじめに食物繊維を摂ることによって、炭水化物や脂肪の消化・吸収のペースがおだやかになり、血糖値の急上昇を抑える効果があります。



離れたところでも安心 家庭用ネットワークカメラ

ネットワークカメラはインターネットを経由してスマートフォンで映像を見ることができるカメラです。ワイヤレスカメラやIPカメラとも呼ばれ、外出先で自宅の様子を手軽に見られることから人気の高い商品です。最近のネットワークカメラは、画質も良くなり機能も充実しています。今回は家の防犯としても役立つネットワークカメラについてご紹介します。



便利に使える さまざまな機能

ネットワークカメラは、コンセントに差し込んで自宅のネットワークにつなげるだけという手軽さが特徴です。上下左右に動く「パンチルト」や暗い夜でも鮮明に映る「暗視機能」、常時録画や動作検知で撮影する機能など機種により便利な機能が備わっています。音声をカメラ本体に送ったり、撮影画像をスマートフォンに転送する機能は防犯面にも役立ちます。

こんな使い方ができます！

外出先からペットの様子を確認

留守中のペットの様子を見ることはもちろん、スマートフォンを通して声を送ったりコミュニケーションをとることもできます。ペットは、室内を歩き回ることが多いので撮影範囲が広くパンチルトなど首振り機能がついている機種を選ぶとよいでしょう。

小さなお子様の見守りに

家事や在宅ワークをしている時に、目の届かないところにいる小さな子供の様子もスマートフォンでいつでも確認できます。赤ちゃんを寝かしつけた後に常に様子が見られるのも安心です。動きを検知して録画、通知してくれる機種がおすすめです。

手軽に防犯対策ができる

防犯カメラを設置したり、セキュリティ会社に依頼すると多くの費用がかかってしまいますが、ネットワークカメラなら低価格の機種もあるので手軽に設置できます。防水で暗視機能付きの機種なら屋外での設置も可能です。

花のある暮らし

11月

サフラン

クロッカスの一種であるサフラン。秋になるとかわいらしい紫色の花をつける球根植物です。サフランの赤い糸状のめしべはスパイスとしてパエリアやブイヤベースなどに使われます。1つの花から3本しか採れないめしべはひとつずつ手摘みされることから、高級なスパイスとして知られています。



育て方のポイント

高温多湿が苦手なため、直射日光を避けながら日当たり、風通しのよい場所を選んで育てましょう。生育期には土が乾燥したらたっぷり水を与えます。ただし、過湿にならないように注意が必要です。庭植えもできますが、最初は管理のしやすい鉢植えがおすすめ。上手に夏越しさせることで次の年も楽しめます。





材料(4人分)

- 鶏ムネ肉 …………… 1枚
- しゃぶしゃぶする湯
…… 水600cc+酒大さじ1+塩小さじ1/3
- しめじ・エリンギ・白マイタケ・
椎茸・えのき …… 各50g
- 酒 …………… 小さじ1
- 白だし …………… 大さじ1
- 大根おろし …………… 1/4本分
- 柚子ポン酢 …………… 適量
- 大葉 …………… 3~4枚

(たっぷり)
鶏しゃぶときのおろし添え

作り方

- 1 エリンギは縦半分に切り更に5mmのスライスに、しめじ、白マイタケは小房に分け、椎茸は石づきを取り5mmのスライスに、えのきも石づきを切り落としたら長さを半分にして手で細かくほぐす。大根はすりおろしてザルにあげ水分を切っておく。
- 2 きのを加熱する。耐熱ボウルに1のきのを入れ、酒小さじ1をふりかけラップをし、電子レンジ600Wで2分半加熱する。ラップを外し、温いうちに白だし大さじ1を加え、きのこに味をなじませ、そのまま粗熱をとる。
- 3 鶏しゃぶをつくる。ムネ肉は皮を取り除き、5mmの厚さにそぎ切りにして、沸騰したしゃぶしゃぶの湯(水600cc+酒大さじ1+塩小さじ1/3)に数枚ずつついでいねいに、約1分ほどくぐらせる。中まで火が通ったら、バットにあげてそのまま粗熱をとる。
- 4 皿に3を平らに盛り、2のきのこを乗せ、大根おろしを乗せたら、食べる直前に柚子ポン酢をかけ刻んだ大葉を散らす。



材料(2本分)

- カスクート(ポケット) …………… 2本
- バター・マスタード(パンに塗る) …… 各適量
- しめじ・エリンギ …………… 各50g
- ブロックベーコン …………… 50g
- パプリカ(赤) …………… 1/8個
- オリーブオイル …………… 大さじ3
- すりおろしニンニク …………… 小さじ1
- 白ワイン …………… 大さじ1
- グリーンリーフ・トレビスなど …… 適量
- 塩・コショウ …………… 適量
- チーズ …………… 40g

きのことチーズのカスクート

作り方

- 1 エリンギは縦半分に切り更に5mmのスライスに、しめじは石づきを切り落として小房に分ける。パプリカは5mmで細切りにする。ベーコンとチーズは7mm角に切る。グリーンリーフ・トレビスは水で洗って一口大の大きさにちぎり、水分をしっかり切っておく。
- 2 きのを炒める。フライパンにオリーブオイルとすりおろしニンニクを入れ、中火で炒め香りが立ってきたらベーコンとパプリカを加えて炒め、更にきのこをすべて加える。全体に油がまわったら、白ワインを加えさらに炒める。塩・コショウで味を調べ火を止めた後粗熱を取る。(少し塩辛いかなと思うくらいがちょうどよい)
- 3 パンを焼く。切れ目を入れたカスクートをオーブントースターで2分ほど軽く焼き、粗熱が取れたらバターと少々マスタードを合わせてパンの断面全体に塗る。
- 4 3に野菜とたっぷりの2のきのこ、刻んだチーズを挟む。



具材のきのこ炒めは作り置きできるので、忙しい朝でも手軽にオシャレに作れます。ベーコンは角切りにすることで、きのこと一緒に食べやすくなりますよ。

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

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

www.hamaniwell.jp/