

# Life & Select

---

# NEWS LETTER

2021.06

June

## INDEX

---

- ・ ラップ芯で作る小物入れ
- ・ 不調スッキリ! かんたんセルフケア  
こころを元気にするツボ
- ・ 梅雨の季節の快適な空間づくり  
除湿器で室内の湿度対策
- ・ 花のある暮らし 6月  
カラー
- ・ 筍の姫皮サラダ





# ラップ芯で作る 小物入れ

普段は捨てることのできるラップやアルミホイルの芯もアイデア次第でかわいらしい小物に大変身。今回は爪楊枝や綿棒を入れるのにもちょうどいい筒型の小さな小物入れを作ります。芯の長さや太さを変えればペンケースなどにもアレンジできます。

## 用意するもの



- のり
- ボンド
- ハサミ
- ペン
- ものさし
- ラップやアルミホイルの芯  
直径3.5cmの芯…長さ5cm(本体用)と3cm(フタ用)の2種類  
直径3cmの芯…長さ6cm
- 厚紙(ダンボール) ……直径3.5cm×2枚-①
- 包装紙(天面と底面用)…直径5cm×2枚-②
- 包装紙(側面貼付用)

## 作り方

- ① ①を②の裏面中央に貼り付けます。
- ② 写真のように、のりしろとなる部分にハサミで切り込みを入れていきます。
- ③ 本体用の芯の底、フタ用の芯の上部にボンドを付け、②をそれぞれに接着します。
- ④ のりしろにのりを付け、折るようにして芯に貼り付けます。
- ⑤ 本体とフタ、それぞれの芯の大きさに合わせて包装紙をカットします。高さは1.5cm足しておきます。
- ⑥ 包装紙全体にのりを塗り、本体側面に貼っていきます。はみ出した部分には写真のように切り込みを入れ、芯の内側に折り込みながら貼り付けます。
- ⑦ フタの部分も⑥と同様に包装紙を貼り付けていきます。
- ⑧ 直径3cmの芯は、底と側面の数か所にボンドを付けて⑥の内側に差し込みます。
- ⑨ 全体が乾けばできあがり。いろがみやレースでアレンジするのもおすすめです。

※内側に差し込む芯は、外側の芯に合わせて厚紙などを切って使ってもOKです。

## 不調スッキリ！かんたんセルフケア

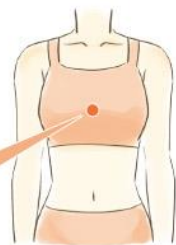
# こころを元気にするツボ

やる気が出ない、元気が出ない…。雨の日が続くこの時期は、なんだか気分も減りがち。今回は、そんな心の不調をやわらげてくれる元気のツボをご紹介します。また、積極的にストレッチをしたり、気分転換をするなどして、心身共にリフレッシュを心がけるようにしましょう。



### だんちゅう 「臍中」

左右のバストトップを結んだ線の中心にあるツボ



心身を活性化させてくれるツボ。気持ちが落ち込んでいるときやイライラしたときにもおすすめ。中指でゆっくりと指圧しますが、強く押しすぎないように気をつけて。

### きかい 「気海」

おへそから指1本半分下がったところにあるツボ



集中できない、やる気が出ないなど、気持ちが前に向かないときに。両手の中指を使ってゆっくりと押しましょう。エネルギーのもととなる“気”をコントロールして、体の中から元気を与えてくれます。

※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。



# 梅雨の季節の快適な空間づくり 除湿器で室内の湿度対策



梅雨の時期は湿度が高くなり、室内においてもジメジメした空気でご不快な思いをすることも多くなりますね。高い湿度は、気分の問題だけでなく、湿気が原因でカビやダニが発生しやすくなるなど、衛生面においても注意が必要です。今回は、梅雨の時期に活躍する「除湿器」の種類や特徴についてご紹介します。

## コンプレッサー式

電気でコンプレッサーを動かし部屋の空気を取り込み冷却させることで湿気を水滴にします。デシカント式に比べ消費電力が小さいこと、気温が高いほど除湿能力を発揮するのが特徴です。

### メリット

- ・消費電力が小さい
- ・室温が高いほど効果的

### デメリット

- ・室温が低いと能力が下がる
- ・動作音が大きい

## デシカント式

乾燥剤に水分を吸着させることで部屋の湿気を取り除くタイプ。コンプレッサーの搭載がないため小型で動作音も静かですが、ヒーターを使用するため室温を3~8℃ほど上げてしまいます。

### メリット

- ・サイズが小さい
- ・動作音が静か

### デメリット

- ・消費電力が大きい
- ・室内温度を上げてしまう

## ハイブリッド式

コンプレッサー式とデシカント式を併用したタイプ。高温時には高い除湿効果があり、電気代を抑えられるコンプレッサー式、気温が落ち着いている時にはデシカント式と使い分けが可能です。

### メリット

- ・除湿方式が変更できる
- ・除湿力が安定している

### デメリット

- ・サイズが大きい
- ・価格が高い

## MEMO

室内で快適に過ごすことができる湿度は40~60%。高すぎても低すぎても身体に影響を与え、梅雨の時期の「なんとなく体調が優れない」は気のせいではなく湿度が原因の場合も少なくありません。また、湿度が65%を超えるとカビが一気に増えると言われていいますのでできるだけ湿度にも気を配り快適な生活を送りましょう。



June  
6月

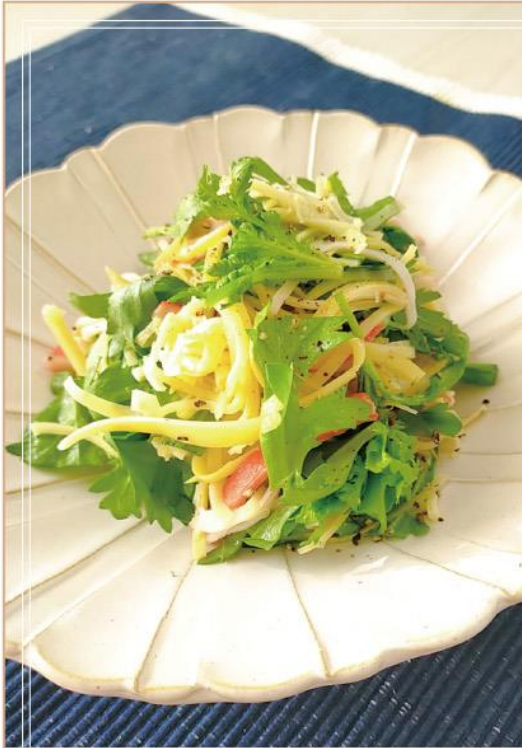
## 花のある暮らし

### カラー

上品でスマートな雰囲気を漂わせる「カラー」は、大きな花びらをくるっと巻いたような姿が印象的。実は、花びらのように見える部分は葉が変化したもので、「仏炎苞(ぶつえんほう)」と呼ばれます。色もさまざま、切り花やアレンジメントなどにも多く使われます。中でも清楚なイメージがある白いカラーは結婚式のブーケとしても人気があります。

### 育て方のポイント

カラーには湿地性と畑地性とがあります。湿地性のカラーは土が乾かないようにしっかりと水を与えるのがポイント。畑地性のカラーは水が多くと球根が腐ってしまうこともあるので土の表面が乾いたらたっぷりと水やりを。いずれも日当たりの良い場所で、真夏は直射日光を避け半日陰で管理しましょう。



たけのこ  
**≡ 筍の姫皮サラダ ≡**

**材料(4人分)**

- 筍の姫皮 …………… 1本分
- かにかま …………… 6本
- サラダ春菊…………… 1/2袋
- 鶏ガラスープの素… 小さじ1
- ゴマ油…………… 小さじ1
- 塩 …………… 少々
- ブラックペッパー …… 少々

**作り方**

- 1 茹でた筍の姫皮部分を5ミリの細切りにする。
- 2 かにかまは細く裂いておく。
- 3 サラダ春菊は洗って3cmの長さに切っておく。
- 4 1～3の材料すべてをボウルに入れ、鶏がらスープの素、ゴマ油、塩・コショウで味付けする。
- 5 お皿に盛り付け、ブラックペッパーをふりかける。

**筍の下茹で方法** ◆ アクを抜きやすく水周りをよくするための下処理 ◆

- 1 筍の実部分を切り落とさないように、先端1/5程度を斜めに切り落とす。切り取った部分に垂直に切れ目を入れる。  
※筍の実まで到達しない程度に包丁を入れることが大事。
- 2 大きな鍋に筍、米ぬか、切らずにそのままの唐辛子を入れ、筍が十分かぶる量の水を入れて火にかける。沸騰したら火を弱め、筍が浮かないように落し蓋をする。  
茹で過ぎで柔らかくなりすぎることはないので、時間をかけて茹で、しっかりアクを取る。  
※茹で時間は、1本500～750gくらいのサイズで沸騰してから1時間程度。
- 3 筍が柔らかくなっているかを竹串などを刺して確認し、茹で汁に浸かった状態で冷ます。

**point!**

- 火加減は中火弱くらいで鍋肌がグツグツ沸いている状態を保つ
- 途中で必ず足し水をし、筍が見えないようにする

**保存方法**

ゆで汁ごと容器に移し  
 冷蔵庫で保存する。  
 (3日は保存可能)

**筍の姫皮とは**

旬の筍を茹でたときだけ味わえる姫皮。穂先に近い、黄色く柔らかい部分だけを「姫皮」といいます。筍の皮は幾重にも重なっていることから、十二単に例えられ「姫皮」と呼ばれるようになった説もあります。産毛のある皮も、筍の穂先に近い部分は柔らかくおいしいため、捨てずに丁寧に切り分けて食べつくしましょう。料理に使うときは、細い千切りがおすすです。煮含めたり、サラダ、きんぴら、和え物など、いろいろなお料理に使うことができます。この季節にしか味わうことのできない旬の筍。ご自宅で茹でる機会があれば部位ごとにぜひ味わいつくしてください。



日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ 三澤 澄子

**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

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

www.hamaniwell.jp/