

Life & Select

NEWS LETTER

2022.03

March

INDEX

- ・ 健康・美容に大活躍のお水
ミネラルウォーターのはなし
- ・ おうちでセルフケア
春のむくみ対策
- ・ 断捨離をしてきれいに整頓!
掃除・片付けのコツ
- ・ 彩野菜のハーブ炒め



健康・美容に大活躍のお水

ミネラルウォーターのはなし

どこでも手に入る身近な飲料水として定着した「ミネラルウォーター」。様々なメーカーが取り扱っているミネラルウォーターですが、お水には種類があるのをご存知でしょうか。今回は、ミネラルウォーターの特徴と硬度についてご紹介します。

● ナチュラルウォーター

特定の水源から採水した地下水で、ろ過・沈殿・加熱殺菌以外の処理を施していないもの。

● ミネラルウォーター

地下から採水した水に、ろ過・沈殿・加熱処理のほか、オゾン殺菌・紫外線殺菌・ミネラル分調整などをしたもの。

● ナチュラルミネラルウォーター

ナチュラルウォーターの内、地中でミネラル成分が溶解したもの。体にやさしく自然な味わい。

● ボトルドウォーター

処理方法に限定はない飲用可能な水。



お水における「硬度」とは、水に含まれるカルシウムとマグネシウムの量によって決まる数値で、硬度が高いものが硬水、低いものが軟水となります。

硬水

カルシウムイオンなどの栄養分が豊富

飲むだけで栄養補給ができるので、運動後の汗をかいたときの水分補給などにオススメ。食前に1杯飲めばダイエット効果も。ただし、胃腸に負担をかけやすく、お子様やお年寄りの方は注意が必要です。

軟水

日本人の口に合ったクセのない飲みやすい

口当たりがまろやかで、ミネラルウォーター独特のクセが少なく、飲みやすいお水です。旨味成分を引き出す効果もあるためご飯を炊いたり、お味噌汁や煮物などといったお料理に使うのにもぴったり。



おうちでセルフケア

春のむくみ対策



薄手の服装になりはじめるこの季節は、体型の変化に悩む人が増えています。春先に太ったなと感じるのは、「むくみ」が原因かもしれません。むくみは放っておくと、体内の老廃物や余分な水分が排出されず、脂肪を溜め込んでしまうことも。この時期特有のむくみを解消して、スッキリ春を迎えましょう。



どうして春はむくみやすいの？

- 1日の寒暖差
昼夜の気温差が激しく、血行が悪くなりやすい。
- 季節の変わり目
この時期は自律神経のバランスを崩しやすく、新生活の不安やストレスがむくみの原因に。
- 冬の間の運動不足
運動不足で筋力が低下し、むくみやすくなってしまいます。

あしさんり 足のむくみをとるツボ「足三里」

万能ツボといわれる「足三里」。足がむくんでいたり疲れているときはもちろん、全身の疲労回復や胃腸の働きを改善する効果があるといわれるツボ。親指を使ってやや強めの力で指圧しましょう。

ひざの皿の外側、指4本分くらい下がったところにあるツボ





断捨離をしてきれいに整頓!

掃除・片付けのコツ

収納がいくらあっても、ムダな物を買ってしまったり、いらぬ物をいつまでもとっておくと、お部屋の散らかる原因になってしまいます。少し意識を変えてみるだけで、キレイなお部屋に保つことができるようになります。ご自身のタイプをちょっと見直して、片付け上手になりましょう。

お部屋に物があふれてしまう3タイプ

TYPE
01

ついつい買いすぎちゃう…

衝動買いタイプ

買ってから一度も袖をとおしていない洋服など、タンスの肥やしになっているものはありませんか?余計な買い物はいつのまにか生活や心のスペースを圧迫していることも。「セールだから、とりあえず買ってこよう」とか「一目惚れしたから買う」というスタイルをあらためてみましょう。買う前に、それは本当に自分に必要なものなのか、今買わなくてはならないものなのか、よく考えてみるのが大切です。



TYPE
02

捨てるのは罪悪感…

思い出に縛られタイプ

素敵な思い出であるほど、大切にしまっておきたいと思うのは仕方ないことです。ずっと昔の手紙や年賀状など、人からもらったものとはにかく捨てられないという人もいます。しかしそれは、過去の自分に執着しているからです。過ぎてしまった「時」に縛られないよう、思い切って捨てる勇氣を持ちましょう。ただし、生きていく上で心の支えになるものは大切にしておいて、きつと役に立ちます。



TYPE
03

いつか使うかも…

もったいないタイプ

いつか使うかもしれないからと、家の片隅で置物化しているものたちは、実は「もう使わないもの」です。本当の意味でのエコを考えるなら3R(リデュース、リユース、リサイクル)を考えて。たとえば、もう何年も着ていない洋服などは、リサイクルショップに引き取ってもらうのも手。また、フリマアプリやネットオークションなどを利用する方法もあります。



散らかりがちな空間もスッキリ!

キッチン掃除・片付けのコツ

冷蔵庫は2~3ヶ月に一度、庫内のものを取り出して大掃除するのがベスト。棚やケースは、薄めた酸素系漂白剤やエタノールなど、殺菌効果のあるものを利用して汚れを拭き取ります。



決められたスペースに無理矢理収納するのは、かえってごちゃごちゃするばかり。フックなどを取り付けて、見せる収納もおすすめ。場所をとらないシリコン製の食器なども人気です。

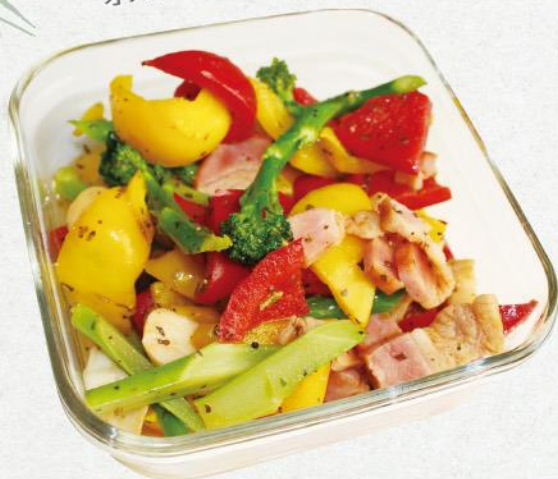
玄関掃除・片付けのコツ

まずは掃除機でホコリを吸い取ります。汚れがひどい場合は、重曹などをふりかけ、歯ブラシでこすりましょう。御影石や大理石は「酸」と相性が悪いので、ぞうきんなどでやさしく拭くのがコツ。



靴は互い違いに入れることで、限られたスペースを有効に使うことができます。ブーツはブーツキーパーを使って、キレイに並べておきましょう。伝線してしまったストッキングに新聞紙を丸めて入れれば、簡単ブーツキーパーのできあがり。

冷蔵庫の常備菜にも
オススメ!



彩野菜の ハーブ炒め



ハーブを加えることで、香りもよくお洒落感がアップします。常備菜として冷蔵庫にストックしておく、葉野菜のサラダのトッピングにしたり、お弁当や朝食の付け合わせにとっても便利です。パンに乗せてチーズをかけて焼いたり、パスタの具にしても美味しくお野菜をとることができます。

材料

- パプリカ(赤・黄)..... 各1/2個分
- エリンギ.....100g
- ベーコン.....4~5枚
- スティックセニョール.....5本
- オリーブオイル..... 大きじ2
- ニンニクすりおろし..... 小さじ1
- 塩.....ひとつまみ
- 粗挽きコショウ.....少々
- 乾燥ハーブ.....少々
(パセリ、バジルなど)

スティック
セニョールとは?

茎ブロッコリーのことで、茎の部分がアスパラのように柔らかくて甘味があり、花蕾と茎の両方を美味しく食べられるのが特徴です。

作り方

- 1 スティックセニョールは、茎と花蕾の部分に分けて、食べやすい大きさに斜め切りにし、塩でさっと固ゆでにする。パプリカは食べやすい大きさに三角に切る。エリンギは長さ3cmで、5mmの厚さにそろえて切り、ベーコンは7mm幅に切っておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、中火にかけ香り立ってきたら、ベーコン、エリンギ、パプリカの順で炒める。エリンギとパプリカに油がまわってしんなりしたところで、茹でたスティックセニョールを加え、塩コショウで味付けする。
- 3 火を止めて、最後にお好みの乾燥ハーブで香り付けしたらできあがり。

カーサの家 株式会社タクミホーム

〒672-8013 兵庫県姫路市白浜町宇佐崎北 2 丁目 215-1
TEL. 079-245-0378 FAX. 079-245-4894
<http://www.takumi-h.com> casa@takumi-h.com