

Life & Select

NEWS LETTER

2022.06

June

INDEX

- ・ 風が気持ちいい、新緑の季節にウォーキングをはじめよう!
- ・ ハーブティーでリラックスティータイム
- ・ 幸せで快適な住まいづくり 家族みんなでくつろげるソファ選び
- ・ アスパラと生ハムのサラダ アイオリソース



風が気持ちいい、新緑の季節にウォーキングをはじめよう!



日頃の運動不足解消にウォーキングをはじめてみませんか。ウォーキングは、体への負担が少なく、楽しみながら続けられるスポーツ。体力づくりはもちろん、より効果的なウォーキングのコツを知って、健康で美しい体を手に入れましょう。

正しい姿勢と歩き方をマスターしよう!



🌿🌿🌿 カラダにいいこといろいろ! ウォーキングの効果 🌿🌿🌿

歩くだけで本当に体に変化が起きるの?とと思っている人もいるでしょう。手軽にはじめられるウォーキングですが、実は健康にも美容にも、とっても効果的なはたらきをしてくれるのです。

脂肪を燃焼させてダイエット

ウォーキングは血液循環をよくするため、基礎代謝量がアップし、結果的にダイエットにつながります。ただし、脂肪が燃焼するまでには20分以上かかるといわれているので、気長に続けるのがポイント。

中性脂肪やコレステロールにも

肝臓にたまった中性脂肪を減らし、肝機能の低下を防ぎます。また、動脈硬化や心筋梗塞などの原因といわれる悪玉コレステロールを減らす効果もあるといわれます。

骨の老化を防ぐ

歩くことによって、骨を丈夫にする骨芽細胞が増えるだけでなく、日光にあたることで、体内でビタミンDがつけられ、骨の形成を助けます。

心肺機能を高める

「足は第二の心臓」といわれるように、足の筋肉は、血液を動かすポンプの役割を果たします。ウォーキングをすることで、血液をしっかりと心臓へ送り返し、心臓のはたらきをサポート。

美肌効果も

新陳代謝がよくなるので、ハリのある若々しい肌になり、皮脂量がコントロールされることで、年齢とともに乾燥しがちな肌もしっかりと。



『ラベンダーブレンドティー』

ハーブティーで

リラクスティータイム

ジメジメ気分を吹き飛ばして、心をリラックスさせてくれるハーブティーをご紹介します。

ブレンドレシピ || ラベンダー(小さじ1) + ローズマリー(小さじ1)

ラベンダーの癒し効果

ラベンダーの香りは、ストレスなどを和らげ心を落ち着かせてくれる効果があるとされています。寝る前に飲むと心と身体の緊張がほぐれ、ぐっすり眠ることができます。強い風味が特徴ですが、ローズマリーやレモンバームなどのハーブと組み合わせることで、爽やかな香りを楽しむことができます。

幸せで快適な住まいづくり

家族みんなでくつろげる ソファ選び

家族が団らんでできる場所、リビング。座り心地はもちろん、インテリアの一部となるソファ選びはととても大切。最近では、機能性の高いソファもたくさん登場しています。家族の生活やお部屋に合ったソファを選んで、くつろぎの空間づくりを。



● ソファ選びのコツは？

毎日2,3時間以上座る人はやわらかいものよりしっかりした固めのものがおすすめ。座った時にひざが上がっていないか、猫背にならないか、太ももに余計な圧迫がないかなどを目安に選びましょう。また、ソファは毎日使うもの。汚れたり傷んだり、ダメージが多くなるので手触りだけではなく、ケアも考えたうえで選ぶようにしましょう。

タイプいろいろ！お部屋や生活に合ったソファ選びを！

ローソファ

脚がない、もしくは脚が短いソファのことです。脚が短いため背もたれに背を預けることができ、足を伸ばすこともできます。

コーナーソファ

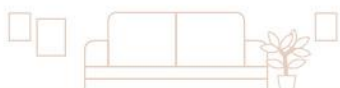
部屋のコーナーを有効に利用でき、省スペース配置が可能。工夫することによって様々なパターンのレイアウトを楽しむことができます。

リクライニングソファ

背もたれを倒すことができるソファ。段階的に調節できるタイプが多いので、好みの角度で固定が可能。

カバーリングソファ

カバーを交換できるタイプで、「フルカバーリング」という全てを交換できるタイプと「ハーフカバーリング」という部分的に交換できるものがあり、季節によって雰囲気を変えることも。いつでも洗濯することができるので清潔。



● ソファの素材によって特徴やお手入れのしかたもさまざま…

布張り



日光や外気にさらした時の劣化が少ないアクリル製や、弾力があり、丈夫で耐久性が高いナイロン製など、丈夫で温かみがあるものが多いのが布張りソファの特徴。

お手入れ方法

食べ物や飲み物をこぼしてしまった時などは、こすってしまうと繊維の中に入り込んで落ちにくくなります。ティッシュや布で吸い取るようにして落とします。

合成皮革



合成皮革は、革のような肌触りを楽しめるものが多いのが特徴。機能性も高く、中でもビニールレザーのものは汚れが付きにくく、抗菌性があるというメリットも。

お手入れ方法

消毒用エタノールは染料を落とさず汚れを落とせるので革張りソファにおすすめです。洗剤を使用すると色落ちしてしまうことがあるので注意。

本革



多くは牛革を使用していて、フィット感や肌触りが良く、使い込むことで質感や色合いに変化が表れ、革が持つ本来の味わい深い色合いが出てきます。

お手入れ方法

本革専用のクリーナーを使うことをおすすめします。本革は耐久性が高い反面水に弱く、水拭きなどをしてしまうとひび割れが起こってしまうことも。



recipe

アスパラと 生ハムのサラダ

アイオリソース

材料 4人分

- アスパラ…………… 4本
- スナップエンドウ…………… 8個
- プチトマト…………… 4個
- リーフレタス…………… 8枚
- その他好みの葉野菜…………… 適量
- 玉子…………… 4個
- 生ハム…………… 8枚
- 粉チーズ…………… 適量
- ブラックペッパー…………… 適量
- ポーチドエッグ用の酢…………… 大さじ2
- エキストラバージンオリーブオイル…………… 適量

アイオリソース

- マヨネーズ…………… 大さじ4
- 牛乳…………… 大さじ1と1/2
- レモン汁…………… 小さじ1強
- ニンニクのすりおろし…………… 小さじ1/3
- オリーブオイル…………… 小さじ1
- ブラックペッパー…………… 少々

作り方

- 1 ポーチドエッグをつくる。小鍋に湯を沸かし、酢を加え、菜箸で鍋肌にそってぐるぐる回し、渦をつくる。玉子を小鉢に割り入れ、渦の中心にそっと流し込む。時々菜箸で渦をつくり、玉子を中央に丸くまとめる。この時、お湯をグツグツと沸騰させない。玉子の表面が水風船くらいの弾力になったら取り上げて、冷水に20秒入れる。
- 2 アスパラは長さ四等分の斜め切りにし、スナップエンドウは筋を取り、それぞれ塩を入れたお湯で固めに茹で、冷水にさらす。リーフレタスとお好みの葉野菜は洗い、適度な大きさに切る。
- 3 ①をよく混ぜ合わせ、アイオリソースをつくる。
- 4 皿にアスパラ以外の野菜を盛り付け、真ん中にアスパラを置く。その上に生ハム、ポーチドエッグを乗せて全体にエキストラバージンオリーブオイルをまわしかける。粉チーズ、ブラックペッパーを散らし、最後にポーチドエッグの上にアイオリソースをかける。

アイオリソースって？

南フランスでよく用いられるソースの一種で、ニンニク、卵黄、オリーブオイル、レモン汁をよく混ぜ合わせ、マヨネーズのように乳化させた伝統的なソースです。生野菜はもちろん、温野菜、サンドウィッチにもとても良く合います。身近な材料を混ぜ合わせるだけでサッと簡単にできるので、みなさんもぜひ作ってみてください。

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