

# Life & Select

---

# NEWS LETTER

2022.07

July

## INDEX

---

- 美しい姿勢と歩き方
- 夏にぴったり!  
サマードリンク
- お部屋に花と緑のある暮らし
- フレッシュ夏野菜の  
ヨーグルトペッパーソース





# 美しい姿勢と歩き方



洋服をキレイに着こなすためにも、まわりに爽やかな印象を与えるためにも、正しい姿勢や美しい歩き方を身につけておきたいもの。コツを知って、姿勢美人、歩き方美人をめざしましょう。

## 基本の姿勢をチェック

まずは壁に背中をあてて立ってみましょう。このとき、両足のかかとをつき、つま先はこぶし1個分くらい広げます。膝はできるだけくっつけるようにしましょう。壁と背中とのすき間は手のひら1枚分くらいのスペースで。体が反りすぎると腰痛や肩こりの原因にもなります。全身の力を抜いて、肩が上がらないようにするのもポイントです。

## キレイな歩き方って？

キレイな姿勢を保つことで、歩き方も美しくなります。目の前にまっすぐな線が引かれているとイメージしてください。この線を意識し、その上をまっすぐに歩くことで、足が左右に開いてしまったり、横にゆれてしまったりするのを防いでくれます。また、重心移動も重要です。たとえば、右足を前に出すときは、右足を前に出そうと意識するのではなく、左足でしっかりと地面を蹴り、その力で右足を体ごと前に出すようなイメージで。

## ヒールを履いて美しく歩く

脚をキレイに見せてくれるヒール靴。一番大事なのは、サイズがきちんと合っているかどうか。脚を痛める原因にもなるので靴選びは慎重に。歩幅は気持ち狭いくらいがベストです。また、平らな靴の場合はかかとから着地しますが、ヒールの場合は、かかととつま先を同時に着地させることで安定して歩くことができます。

夏にぴったり!

# サマードリンク

夏は、冷えた甘いジュースを多くとってしまいがち。レシピをひと工夫するだけで、美味しくてしかも夏バテ防止などの効果を手に入れられる飲み物もあります。糖分の高いものはできるだけ避けて健康に気をつかった飲み物はいかがでしょうか。

夏バテ防止



## バナナヨーグルトドリンク

レシピ(2人分)

- ・バナナ(1本)
- ・ヨーグルトドリンク(400ml)
- ・はちみつ(大さじ1~2)

バナナとヨーグルトドリンクをミキサーにかけ、グラスに注ぎます。はちみつでお好みの甘さに調節を。

バナナは栄養豊富の上、疲労回復に役立つビタミンB類が含まれているので夏バテ防止に。さらに、バナナに含まれている食物繊維とヨーグルトの乳酸菌の相乗効果により、整腸作用が高まります。

栄養満点



## ハニービネガーミルク

レシピ(2人分)

- ・牛乳(1.5カップ)
- ・酢(大さじ2)
- ・はちみつ(大さじ2)

酢とはちみつに牛乳を加え、よく混ぜるだけ!

ビタミン・ミネラル・アミノ酸・酵素が豊富なはちみつに、消化吸収を助ける酢、さらにミネラル・タンパク質が豊富な牛乳を加えることで疲労回復ドリンクに。お酢は、冷房で冷えた身体を温めてくれる効果も。

食欲増進



## ベジフルドリンク

レシピ(2人分)

- ・トマト(中サイズ2個)
- ・冷凍ブルーベリー(50g)
- ・レモン汁(少々)
- ・カルピス(100ml)

材料をすべて入れ、ミキサーにかけるとできあがり!

夏野菜のトマトには食欲増進効果や、β-カロテンにより免疫細胞を活性化してくれるので疲労回復効果があります。甘酸っぱいブルーベリーの酸味も食欲を促してくれます。



## お部屋に 花と緑のある暮らし

色とりどりの花が咲き誇る季節。お部屋の中にも彩りを取り入れてみませんか。いつもの場所に小さな花や緑を置くだけで、お部屋の印象はガラリと変わるもの。さらに、花器を工夫したり、やさしい香りを添えたりすることで、心地のよい癒しの空間が生まれます。

リビングには…

室内の色や雰囲気に合わせて花や香りをチョイスすることが大切。

### アロマフラワー



ガラスの器にドライフラワーを入れ、アロマオイルを少し加えれば、見た目だけでなく、香りも楽しめるインテリアに。

### フラワーリース



色々なお花を組み合わせたフラワーリースをお部屋の壁に掛けるだけで、パッと明るい印象に。ドライフラワーを使ったリースもおおすすめです。

ダイニングには…

食事を一層楽しく演出してくれます。

### ウォーターフロートフラワー



家にあるお皿やカップなど、透明感のある食器に水を入れて花を浮かべて飾るだけなので、手軽に楽しむことができます。

玄関には…

お客様をお迎えするところなので明るいイメージで。

### バケットフラワー



藤のカゴなどに花を飾れば、落ち着いた雰囲気。玄関のちょっとしたスペースにもピッタリ。

窓辺には…

器はあまり目立たないものにすることがポイント。

### ボトルフラワー



ワインボトルや透明なビンに花を飾るだけでさわやかな印象に。ガラス玉やアクセサリを入れて楽しむことも。

寝室には…

ほのかに香りをつければ、アロマ効果でリラックス。

### インテリアグリーン



お家の中で一番くつろげる空間にしたい寝室。グリーンをワンポイントで置くだけで、癒しの空間を作り出してくれます。





## フレッシュ夏野菜の ヨーグルト ペッパーソース

マイルドな辛みと爽やかな風味の  
ヨーグルトソースのサラダです。

### 材料 3~4人分

- ズッキーニ …………… 1本
- きゅうり …………… 1本
- パプリカ黄色 …………… 1/2個
- セロリ …………… 1/2本
- ピンクペッパーホール …… 15~20粒
- ブラックペッパー …… 適量
- イタリアンパセリ …… 適量

### ヨーグルトペッパーソース

- プレーンヨーグルト …… 180g
- マヨネーズ …………… 120g
- すりおろしにんにく …… 小さじ1/4
- オリーブオイル …… 大さじ1
- レモン果汁 …………… 大さじ1
- パルメザンチーズ …… 大さじ3
- ブラックペッパー …… 小さじ1



### 作り方 調理時間20分

- 1 ズッキーニときゅうりはスライスにする。
- 2 パプリカは種を取り除き角切りにする。
- 3 セロリは薄皮をピーラーで削ぎ、角切りにする。
- 4 ①②③を皿に盛り付け冷蔵庫で冷やす。
- 5 ヨーグルトペッパーソースの材料をボウルに入れよく混ぜ合わせる。
- 6 ④にヨーグルトペッパーソースをかけ、ピンクペッパー、ブラックペッパーを振りかけ、イタリアンパセリを散らして出来上がり。

### ◇◇◇ ズッキーニの栄養と効果 ◇◇◇

ズッキーニはカリウムを多く含んでおり、むくみや高血圧の予防に役立ちます。ミネラルバランスを調節してくれるので、運動時に起こる筋肉のけいれんや足がつかないのを防ぐ働きもあります。また、免疫カアップや代謝促進の効果が期待できるベータカロテンやビタミンB群も含まれています。

### ◇◇◇ パプリカの栄養と効果 ◇◇◇

パプリカにはカロテノイドという色素を多く含んでおり、老化を予防する抗酸化作用や生活習慣病の予防・改善に役立ちます。黄色のパプリカには美肌に効果が期待できるビタミンCと老化を防ぐ働きのあるルテインを含んでいます。

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](mailto:casa@takumi-h.com)