

Life & Select

NEWS LETTER

2022.10

October

INDEX

- ・ チャコール(活性炭)ジュースについて
- ・ 知っていれば、備えられる。
台風のこと
- ・ いつでもお部屋をさわやかに
お家にこもりがちなイヤ～なニオイを防ぐ!
- ・ 旬野菜の豆知識
かぼちゃのおはなし
- ・ かぼちゃとさつまいもの
ハニーマスタード和え



チャコール(活性炭)ジュースについて

見た目は灰色でインパクト大のチャコールジュースですが、実はとても飲みやすく、健康や美容にいいとされる効果がたくさん隠されています。では、チャコールジュースとは一体どのようなものなのでしょうか？



チャコールジュースとは？

スムージーなどに活性炭を混ぜたものが「チャコールジュース」です。活性炭パウダーが販売されているので、フルーツや野菜と混ぜるだけで、簡単につくることができ、活性炭自体に味やおいはないため、美味しく摂ることができます。「活性炭」とは、木やココナツの殻などを食べられる炭にしたもの。日本ではまだ馴染みが少ないかもしれませんが、体に良い効果がたくさんあることで注目を集めています。

日常生活で期待できるチャコール(活性炭)の効果

☑ デトックス効果

体の中に溜まった有害物質や、食べ物から摂取した添加物などを直接吸着し、排出してくれる働きがあります。代謝がアップして太りにくく痩せやすい体をつくる効果も期待できます。

☑ 便秘解消

食物繊維が豊富なため、便秘解消にも効果的。但し、活性炭は水分も吸着してしまう作用があるので、水分も忘れずに補給するようにしましょう。

☑ アンチエイジング

抗酸化作用が老化の大敵「酸化」を抑制するため、お肌や髪への若返り効果が期待でき、余分な糖質、脂質などが排出されやすくなるため、生活習慣病の予防や改善にもなります。

☑ 口内環境改善

炭の粒に開いたミクロの穴に歯の汚れが吸着されて、キレイな歯を維持する働きがあります。また、炭パウダーを水に溶かして口を濯ぐだけで口臭予防の効果があるとされています。

知っていれば、備えられる。

台風のこと

真夏に発生することが多い台風。でも、日本の台風シーズンは、太平洋高気圧の勢力が弱まるこれからが本番。近年は異常気象ともいえる気候の変化によって、台風の大型化が懸念されています。台風とはどんなものなのか、何が危険なのかなど、台風のことを知って、災害から身を守りましょう。

台風の正体は？

台風は熱帯の海上で生まれます。あたためられた海水が水蒸気となり、上昇気流が発生。次々としてできる積乱雲がまとまっていき、やがて渦を巻くようになります。これが台風になる前のいわゆる「熱帯低気圧」です。さらに発達し、最大風速が17m/s以上になると「台風」と呼ばれるようになります。台風の目の周辺には、アイウォールと呼ばれる特に発達した積乱雲の壁があり、猛烈な暴風雨になっています。

台風の進路と風雨の強さ

台風の下層では、半時計回りに空気が吹き込んでいるため、進行方向の右側にあたる地域で南風が強まります。一方、左側では、台風の半時計回りの風と、西からの風がぶつかるために、勢いが抑えられる傾向にあります。進行方向の右側では、大雨にも警戒が必要です。台風に向かって流れ込む南からの湿った空気が、南東に開けた山などにぶつかり、雨雲を発達させます。また、前線がある場合、台風から離れていても、前線に向かって湿った空気が流れ込むため、大雨にも注意が必要です。

熱帯低気圧と温帯低気圧

名前は「低気圧」でも、台風並みの威力を持つことがあるのが「温帯低気圧」です。台風や熱帯低気圧が、湿ったあたたかい空気できているのに対し、温帯低気圧は、これに中緯度付近の寒気が加わり、異なる空気がぶつかることで発生するものです。勢力が弱まったのではなく、構造が変わったと考えた方がよいでしょう。



いつでもお部屋をさわやかに

お家にこもりがちなイヤ～なニオイを防ぐ！ ✨

他所の家を訪ねたときに独特のニオイを感じることはありませんか？それは、毎日の生活習慣によって発生する生活臭が原因です。『家のニオイ』は、自分ではなかなか気がつくことはできません。放っておくと、家全体にニオイが染み付いてしまうだけでなく、洋服などにもニオイが移り、周りに不快感を与えてしまう場合も。今回は、気になる『家のニオイ』の対策を考えます。

お部屋別ニオイ対策 気になるニオイを解消するためには、なんといっても原因となるニオイの元を取り除くこと。さらに、発生したニオイを染み付けないようにすることが重要です。

living

リビング

リビングは、さまざまなニオイが入り交じり、原因を特定するのが難しい場所。お部屋全体の空気を清浄に保つため、こまめな換気を心がけましょう。リビングはキッチンとつながっていることも多く、調理中のニオイが拡散することも。これらのニオイは熱が加わると広がってしまうため、壁や床などの拭き掃除、布製品の洗濯などが必要です。

kitchen

キッチン

雑菌が繁殖しやすい生ゴミは新聞紙などに包んで水気をよく切り、こまめに捨てるようにしましょう。乾かしたコーヒーかすや茶殻をゴミ袋やゴミ箱の中に入れておくと消臭効果が。排水口には重層とクエン酸を振りかけて一晩置き、汚れを落とします。また、グリルの汚れがひどいときは、水を張り、使い終わったお茶の葉を入れておくとニオイも軽減します。

restroom

トイレ

便座以外にも汚れが飛び散っているので、床や壁もクリーナーなどを使って隅々までキレイに。特にアンモニア臭は放っておくととれなくなるので、毎日拭き取ることが大切。芳香剤を使う場合もしっかり掃除をしてから。

entrance

玄関

お客さんがいちばん初めにニオイを感じるのが玄関。汗を吸った靴は菌が繁殖しやすいため、履いたあとは陰干ししてから下駄箱へ入れるようにしましょう。履いた靴に丸めた新聞紙を入れておくのもおすすめです。また、下駄箱は湿気がたまりカビも発生しやすいので、換気をしたり、除湿剤を入れておいたりするのが効果的。

bedroom

寝室

寝具についた皮脂が細菌によって分解され、寝室特有のこもったニオイが発生。布団などはできるだけ天日干しにし、寝具は除菌、殺菌効果のある洗剤で洗うようにしましょう。日中はできるだけ窓を開けて換気をしておきます。また、布団に汚れを持ち込まないよう、寝る前には入浴し、一日の体の汚れをきちんと落としておくことも大切です。

closet

押入(クローゼット)

布団や衣類は詰め込みすぎず、頻繁に空気の入替えをし、除湿剤などで湿気対策。押入には新聞紙を敷くのもおすすめです。衣類は汚れを落としてから収納するのが基本ですが、コートなど、一度着ただけでは洗わないものはハンガーに掛けて陰干しするか、一晩クローゼットの外に掛けて湿気を取り除いてからしまします。

旬野菜の豆知識

かぼちゃのおはなし

かぼちゃの主な栄養は糖質ですが、ビタミン類も多く含まれています。特に、抗菌作用に優れているビタミンEが豊富です。また、βカロテンも豊富で、体内に入るとビタミンAに変わり、皮膚の粘膜保護や乾燥肌対策に効果的です。ビタミンEやβカロテンは油と一緒に調理すると、吸収率がアップします。

おいしいかぼちゃの選び方

- 軸が大きすぎず、ずっしりと重みがあるもの
- ヘタの周りが窪んでいるもの、部分的にベージュや茶色になっているものは、完熟している証拠
- ヘタは乾燥しコルク状になって、縦に亀裂が入っているもの
- カットしたものは、中のワタがみずみずしく、果肉の色が濃いオレンジ色のもの

かぼちゃの保存方法

カットしていない丸いものは、常温で2~3ヶ月保存可能です。風通しの良い所に置いておきましょう。カットしたものは種を取ってラップに包み冷蔵庫で保存します。傷みが早いので2~3日で使い切りましょう。

収穫後、冷暗所で1ヶ月ほど置くことで更に甘味が増します。これは、かぼちゃの中のデンプンが糖に変わるため。収穫直後よりも、しばらく日にちを置いたものがおいしいと言われています。また、夏に採れたものを冬まで置いても、ビタミン類は失われません。

かぼちゃを使ったおすすめレシピ

かぼちゃとさつまいもの ハニーマスタード和え

材料

- | | |
|--------------------|----------------------|
| ● かぼちゃ …………… 1/8個 | ● 玉ねぎみじん切り… 1/8個分 |
| ● さつまいも …………… 1/3個 | ● A マスタード …………… 大さじ1 |
| ● 塩 …………… 小さじ1/2 | ● はちみつ …………… 大さじ1 |
| ● オリーブオイル …… 大さじ1 | ● 塩コショウ …………… 適量 |

作り方

- ① かぼちゃとさつまいもは1.5cmの角切りにし、ボウルに入れてオリーブオイルと塩をふりかける。
- ② オープン皿にクッキングシートを敷き、①を平らに並べ160℃のオーブンで15分程焼く。
- ③ ボウルにAを合わせ、焼きあがった②を温かいうちに和える。塩コショウで味を調えたら完成。

切ったかぼちゃとさつまいもは、オープンに入れる前にオリーブオイルと塩で絡めておくのがポイント！このひと手間で、ホクホクに仕上がります。



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