

Life & Select

NEWS LETTER

2022.11

November

INDEX

- ・ かんたんセルフケア
食欲を回復させるツボ
- ・ 筆ペンで、ご祝儀袋の表書きに挑戦!
美文字入門
- ・ 秋冬おすすめ
ハーブティー
- ・ ほうれん草とかぼちゃの
ポタージュ



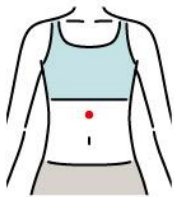


かんたんセルフケア

食欲を回復させるツボ

ツボは東洋医学の治療法のひとつで、体に負担をかけずに、いつでもどこでも気軽にできる健康法。ちょっとした不調を感じたら、ツボを刺激してリフレッシュ。家事や仕事の合間にできるのでおすすめです。

朝晩が冷え込む季節は寒暖差によって自律神経へ負担がかかり、食欲がわかなくなったり肩凝りや倦怠感など様々な不調が現れます。気力や体力を回復させるためにも、しっかりと摂っておきたいのが毎日の食事。食欲がないという人や胃腸のはたらきが弱ったときにおすすめのツボをご紹介します。



ちゅうかん
中脘
おへそから指4本分くらい
上にあるツボ

胃のはたらきを活発にしたり、消化吸収力を高めてくれるツボ。ストレスからくる食欲不振、胃痛、腹痛などにも効果があるとされます。両手の中指を使い、軽くゆっくりと押しましょう。



きしゃ
気舎
鎖骨の内側の端の
すぐ上にあるツボ

胃腸の動きを活発にしてくれる効果の他に、肩から首にかけての凝りや、のどの痛みなどに効果のあるツボ。ゆっくりと息を吐きながら、中指や人差し指を使って弱めの力で押しします。

※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。

筆ペンで、ご祝儀袋の表書きに挑戦！ 美文字入門

字を書く機会が減ったいま、結婚式にお呼ばれた時など、人前で字を書くのが不安…。特に毛筆には慣れていないこともあって、自信がないという人もいるのでは？ でも、ちょっとしたコツを知り、簡単な練習をすることで、あっという間に筆文字美人に。今日からさっそくレッスンを始めましょう。

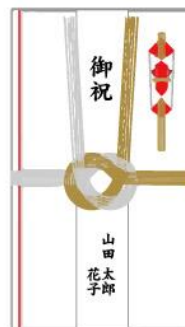
STEP 1 まずは筆ペンの基本から

- 筆ペンは、筆を持つのと同一要領で。穂先から3~4cmくらいのところを持ちましょう。紙にあたる角度は60度くらいがおすすめ。



- 筆文字をきれいに書くコツは、「とめ」「はね」「はらい」。漢字の「永」という字は、この要素がすべて入っているので、筆やペンの練習に最適です。
- 縦の線や曲線はゆっくりと、横の線は早く書くことで、表情豊かな文字に。

STEP 2 それでは、ご祝儀袋に文字を書いてみましょう



表書き(御祝、寿など)は、真ん中に大きめに書く。

表書きの上の余白と、名前下の余白が同じくらいだとバランスよく見えます。

名前は表書きよりも少し小さめに。

スッキリときれいに見えるポイントは、縦のラインが揃っていること。

ちなみに、芳名帳に記帳するときは、住所は行間を詰めて小さめに。名前は少し大きめに書くことできれいに見えます。

秋冬おすすめ ハーブティー

キレイと元気をつくる癒しの時間



ブレンドレシピ

体をあたためたいときに

ジンジャー + エルダーフラワー + ローズマリー

のどの痛みに

ペパーミント + セージ

風邪のひきはじめに

エキナセア + エルダーフラワー + リンデンフラワー

気分をスッキリさせたいときに

ペパーミント + ローズマリー

ハーブの効能をご紹介します!



ジンジャー

体をあたためる効果のあるジンジャー。紅茶やコーヒー、はちみつと合わせても。



エルダーフラワー

マスカットのような甘い香りが特徴。利尿効果や発汗作用のほか、リラックス効果や感染症予防効果も。



ローズマリー

血管を強くし、血行をよくする効果が。脳が活性化し、頭がスッキリします。「若返りのハーブ」と呼ばれることも。



エキナセア

薬効が高いことで知られるハーブ。免疫力を高め、感染症予防やアレルギーなどにも効果があるといわれます。



リンデンフラワー

神経をしずめるはたらきがあり、「ベビーティー」「ナイトティー」とも呼ばれます。



ペパーミント

殺菌作用や鎮静効果があるハーブ。どんなハーブとも相性がいいのが特徴。気分転換したいときや食後にもおすすめ。



セージ

抗菌作用と抗酸化作用にすぐれています。疲れた時、落ち込んでいる時やイライラするときにも。



ジャーマンカモミール

フルーティーな香りで、さまざまなハーブとのブレンドに使われます。リラックス効果があり、不眠症にも。ストレスからくる胃腸の不調にもおすすめです。



レモンバーム

レモンのような爽やかな香りが特徴。緊張をやわらげ、気分を明るくしてくれます。



マロウブルー

レモンなどを入れると青からピンクに色が変化する不思議なハーブティー。サブライズティーとも呼ばれます。鎮静効果のほか、のどの不調を改善してくれます。



ラベンダー

ストレスからくる緊張や不安などをやわらげてくれます。香りが強いため、薄めにいれたり、はちみつを加えたりしていただくのもおすすめ。

ハーブティーのいれ方の基本

ドライハーブを使う場合、1人分の目安はスプーン約1杯。ポットに入れたら、沸騰させたお湯を180ccくらい注ぎます。素早くふたをして3~5分蒸らします。ポットやカップもあらかじめあたためておくと、よりおいしくいただくことができます。

ハーブティーを楽しむために

ブレンドの比率や組み合わせは、基本的に好みによりますが、効果などを確かめてから目的にあったブレンドをするのがおすすめです。また、健康状態によって注意が必要なものや、妊娠中は避けた方がよいものもあるので、よく確かめてから飲むようにしましょう。

妊娠中は控えた方がよいハーブの一例
シナモン、ローズマリー、セージ、レモングラス、リコリスなど



Recipe

ほうれん草と

かぼちゃの

ポタージュ

材料 2人分

- ほうれん草……………1束
- かぼちゃ……………1/4個
- 牛乳……………500cc
- 豆乳……………100cc
- コンソメ顆粒……………大さじ1
- 塩……………小さじ1
- オリーブオイル……………小さじ1

下準備

- ほうれん草はよく水洗いして水気を切る。
- かぼちゃは角切りにする。

作り方 調理時間20分

- 1 かぼちゃを電子レンジで加熱し、粗熱を取ったら皮の部分を取り除く。
- 2 ほうれん草を電子レンジで加熱する。
- 3 ①と②、牛乳をミキサーに入れて攪拌し、鍋に移す。
- 4 ③を火にかけ豆乳を入れ、コンソメ顆粒、塩で味を調える。仕上げにオリーブオイルを加え、よく混ぜて完成。

旬食材の栄養と効果

01 かぼちゃ

かぼちゃには皮膚や粘膜の免疫力を高める働きをもつβ-カロテンや、冷え性の改善に役立つビタミンE、抗酸化作用や風邪予防の効果が見込めるビタミンCなど、これからの季節に嬉しい栄養が含まれています。カリウムや食物繊維も豊富に含まれているので、むくみの改善にも期待できます。

02 ほうれん草

ほうれん草はβ-カロテンや、ビタミンC、鉄、カリウムなどを含み、緑黄色野菜の中でも特に栄養価が高い食材です。旬である冬に収穫されたほうれん草は、夏に収穫されたものより3倍多くビタミンCを含んでいます。ビタミンCは鉄の吸収を高めてくれる働きがあり、貧血の予防に効果が期待できます。

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