

Life & Select

NEWS LETTER

2023.03

March

INDEX

- 美容と健康を促進する栄養素
カルシウム
- 花粉症の予防と対策
- タイプ別診断で
今日から片付け上手に!!
- サバのムニエル ~タップナードソース~



美容と健康を促進する栄養素

カルシウム

骨や歯の形成に欠かすことのできないカルシウム。五大栄養素の一つであるミネラルの仲間で、生命維持や身体の機能調節においても重要な役割を果たします。また、カルシウムは体内に存在するミネラルの中でもっとも多く割合を占め、その量は体重の1~2%に相当するといわれています。

カルシウムが多い食材

牛乳、チーズ、小松菜、ひじき、
切り干し大根、豆腐など

カルシウムは乳製品や小魚、豆類などのほか、菜の花や水菜といった野菜にも多く含まれています。特に牛乳をはじめとした乳製品は手軽に摂取できるうえ吸収率も高いのでおすすめです。

日本人はカルシウム不足

日本人にとって不足しがちなカルシウム。日本の気候や土壌の影響で農作物に含まれるカルシウムが少ないことや、食生活の変化に伴いカルシウムの吸収を阻害するリンの摂取が増えたことも一因といわれています。

バランスよく効率的に

カルシウムの働きをサポートするのが同じミネラルであるマグネシウム。2対1の割合で摂取するのがもっとも効果的といわれます。また、ビタミンDと一緒に摂ることで吸収率がアップ。適度な日光浴などもおすすめです。

カルシウムの役割

体内のカルシウムのうち99%が骨や歯の形成に、残りの1%は血液などに含まれ心臓や筋肉の動きを支えています。また、カルシウムは高血圧や動脈硬化の予防、精神の安定にも働きかけ、心身の健康を保つ役割があります。

骨粗しょう症を予防する

カルシウムは成長期の子どものみだけでなく、女性や高齢者においても積極的に摂取したい栄養素の一つです。人の骨量は20歳をピークに減少していきます。骨折を防ぐためにもバランスのよい食事や運動などを取り入れましょう。

花粉症の予防と対策

◆◆◆ 花粉症のメカニズム ◆◆◆

花粉などの異物(抗原)が体に入ると、体内では抗原に対抗するための物質(抗体)が作られます。この仕組みは体を守るために必要な、いわゆる免疫システムですが、このはたらきが過剰になるとアレルギーの一種である花粉症が起こります。抗体はIgE抗体と呼ばれ、鼻や目の粘膜にある肥満細胞と結合します。花粉が体内に侵入するたびにIgE抗体と結合した肥満細胞が増えていき、ある一定量を超えるとヒスタミンやロイコトリエンなどの化学伝達物質を放出し、くしゃみや鼻水、鼻づまりなどの原因となってしまいます。アトピーなど、アレルギー体質の人は花粉症にかかりやすいといわれますが、それ以外の人でも長年花粉を吸い続けることで、ある日突然発症することがあります。

予防と対策

外出時はマスクやメガネ、表面に凹凸の少ないコートなどを着用しましょう。帰宅時は玄関前で花粉を払い落とし、うがいや洗顔を忘れずに。症状が重い人の場合、花粉が飛びはじめる1週間~2週間くらい前から抗ヒスタミン剤などの薬を服用することで、症状をある程度コントロールすることが可能です。医療機関では症状や体質に合わせて予防薬を処方してもらうことができるので、早めの受診をおすすめします。

スプレーで花粉をブロック

手軽に使える花粉対策グッズもたくさん登場しています。中でもおすすめなのが「花粉ブロックスプレー」。お出かけ前に、顔や髪にシュッとひと吹きするだけで、花粉をブロックしてくれます。スプレーした部分をミクロの霧がコーティングし、空気中の花粉が付着するのを防ぎます。肌にやさしい原料を使っているので安心です。

タイプ別診断で 今日から片付け上手に!!



普段からこまめに片付けている人はいいのですが、中には「どうしても片付けられない」という人も…。片付けられない、捨てられないなど、ものをためこんでしまう理由がわかれば、お部屋もあなたも、見違えるほどスッキリするかもしれません。



TYPE 1

ムダ買いタイプ

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ます。

「セールだから、とりあえず買っておこう」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、よく考えてみる必要があります。



TYPE 2

捨てられないタイプ

ステキ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のないことです。ずっと昔の手紙や年賀状など、人からもらったものはとにかく捨てられないという人もいるでしょう。でもそれは、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気を持ちましょう。ただし、生きていく上で心の支えになるものは大切にとっておいて。きっと役に立ちます。



TYPE 3

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」。

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、ネットオークションなどを利用する方法もあります。

すぐ実践! 掃除・収納のコツ

キッチン

掃除のコツ

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。

収納のコツ

調理器具や食器を、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。

収納のコツ

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!

サバのムニエル

～タプナードソース～



タプナードソースとは

ブラックオリーブとアンチョビ、ニンニクなどを使ってペースト状にしたソース。フランスのプロヴァンズ地方が発祥で、魚料理や野菜などに添えたり、パンに塗って食べたりできる万能ソースです。

※タプナードには黒と緑の2種類があります。
ここで紹介しているのは黒のタプナードソースです。



● 材料(4人分)

生サバ…………… 1尾
塩コショウ(下味) …… 少々
小麦粉 …… 適量
オリーブオイル …… 適量
にんにく …… 1かけ

A タプナードソース

ブラックオリーブ(種ぬき)…100g
アンチョビ …… 40g
ケイパー …… 30g
にんにく …… 1かけ
オリーブオイル …… 大さじ3

付け合わせの野菜

なす・カブ・エリンギなど …… 各1個
塩 …… 少々
サラダセロリ・イタリアンパセリなど…少々

下準備

生サバは3枚おろしにしてピンセットで骨を抜き、食べやすい大きさに削ぎ切りする。キッチンペーパーで水分をふきとり塩コショウで下味をつけたあと、両面に薄く小麦粉をつける。

■ 付け合わせの野菜を切る

なす 1cm厚の輪切りにして水にさらす
エリンギ 縦に4等分
カブ 1cm厚のくし切り

作り方

- ① 【A】の材料をすべてミキサーにかけ、好みの粒加減になるまで細かくする。味見をしながら塩で調整する。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、付け合わせの野菜(なす、カブ、エリンギ)を両面焼き、バットに取って軽く塩を振りかける。
- ③ フライパンにオリーブオイルと刻んだにんにくを入れ弱火にかける。にんにくの香りが立ってきたら、下ごしらえをしたサバを皮目から中火で焼く。2分ほどしたらひっくり返して蓋をし、さらに1～2分ふっくらと焼き上げる。
- ④ お皿にタプナードソースを敷き、その上にサバを乗せる。サバの上にサラダセロリやイタリアンパセリを乗せて付け合わせの野菜を添える。

オリーブのはなし

オリーブの産地

オリーブはスペインが主たる産地ですが、国産オリーブの生産は香川県がその95%を占めています。小豆島の温暖で日照時間も長い気象条件がオリーブの生育に適しているそうです。

オリーブの種類

オリーブの木になった実は緑→赤→黒と熟していき、熟成の進み具合によって色が変わります。

ブラックオリーブ

熟していてクセがなく、渋みも少ない穏やかな味わい。香りはあまりありません。

グリーンオリーブ

早採りのため渋みと塩味が強く、香りが爽やかでオイルに向いています。



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