

Life & Select

NEWS LETTER

2023.04

April

INDEX

- 大切な人への花の贈り方
- 美容と健康を促進する栄養素 ビタミンC
- 交換するだけで快適シャワータイム
シャワーヘッドを自分好みに
- お弁当にもう1品! 野菜たっぷりカンタンレシピ
彩野菜のペペロンチーノ
シカクマメと豚肉の胡麻味噌和え



大切な人への花の贈り方

結婚式や誕生日、記念日など、花を贈る機会は意外に多いもの。でも、どんな花がいいのか、どんなタイミングがいいのかなど、いろいろと迷ってしまうことも多いでしょう。今回は、花を贈るときのポイントや注意点、おすすめの花や色、花言葉などをご紹介します。贈られた人も贈った人もうれしい、花を贈るときの基本的なマナーを知っておきましょう。

結婚祝い

明るくてやさしいパステル系の花がおすすめです。また、花嫁が身につけると幸せになれるという「サムシングブルー」にちなみ、ブルー系の花を贈る場合もあります。気をつけたいのは赤や黄色のバラ。赤いバラは恋人に贈る花黄色いバラの花言葉は“嫉妬”です。お祝いムードに水をさすことのないように。

出産祝い

男子の場合はブルー系やクリームイエローの花、女子の場合はピンク系など、ふんわりとやわらかな色合いです。また、“ベビープレス”と呼ばれることもあるカスミソウもアレンジにはおすすめです。名前にちなんだ花や、退院後なら記念樹になる観葉植物もよいでしょう。

新築祝い

香りの強くないもの、場所をとらないものなどがよいでしょう。観葉植物はおすすめです。赤い花を贈ると火を連想させる場合もあるので、避けた方が無難かもしれません。

お見舞い

香りの強い花や花粉の多い花、散りやすいものやキクの花、鉢物は避けるようにしましょう。また、花束の場合、4本、9本、13本など不吉とされる本数も嫌われます。花瓶がないこともありますので、フラワーアレンジメントだと喜ばれるでしょう。

誕生日の花

贈る相手の好みに合ったもの、また、誕生日の誕生花を選ぶのもよいでしょう。

- 1月 シンビジウム、スイセン
- 2月 フリージア、マーガレット
- 3月 スイートピー、チューリップ
- 4月 カスミソウ、ミヤコワスレ
- 5月 カーネーション、スズラン
- 6月 バラ、グラジオラス
- 7月 ユリ、トルコキキョウ
- 8月 ヒマワリ、アンズリウム
- 9月 リンドウ、クジャクソウ
- 10月 ガーベラ、コスモス
- 11月 キク、ブバリア
- 12月 カトレア、ストレリチア



美容と健康を促進する栄養素

ビタミンC

健康維持や美肌づくりに欠かせないビタミンCは、抗酸化作用やコラーゲンの生成など、さまざまなはたらきをもつ重要な栄養素のひとつ。効果的に摂取して元気な体づくりに役立てましょう。

くすみやシミを予防して美肌に

ビタミンCにはシミやくすみを抑え、色素沈着を緩和する作用があります。ビタミンCを多く含む食品を摂取したり、ビタミンC配合の化粧品などを使ったりすることでいきいきとした素肌に。

ストレスをやわらげ、心も健康に

抗ストレスホルモンの生成に欠かせないビタミンC。自律神経を安定させ、抵抗力を高めてくれます。ビタミンCはストレスがかかると大量消費されてしまうので積極的に摂取することが大切。

抗酸化作用で老化の速度を抑える

ビタミンCのもつ抗酸化作用は生活習慣病などの予防に役立つことが知られています。また、老化の原因のひとつである活性酸素を減らすことでシミやシワ、たるみなどの予防にもつながります。

免疫力をアップして健康維持

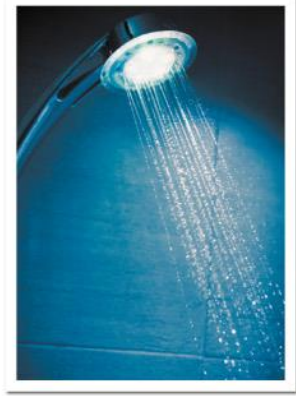
季節の変わり目は体調を崩しがち。ビタミンCの摂取によって良好なコラーゲンが生成されるようになると皮膚や粘膜、毛細血管などの機能が向上。風邪の予防や回復にも力を発揮します。

◆◆ ビタミンCが多い食材 ◆◆ パプリカ、ゴーヤ、ブロッコリー、キャベツ、じゃがいも、アセロラ、キウイ など

交換するだけで快適シャワータイム

シャワーヘッドを自分好みに

毎日使っているシャワー。元々備え付けられているので気にせず使い続けている方も多いはず。でも一般的なシャワーヘッドには、水を噴射する以外の特別な機能がない場合がほとんどです。最近は節水効果の高いモデルをはじめ、水圧を調節できるもの、細かい泡でマッサージができるものなど、高性能なモデルがたくさん登場しています。今回は、シャワーヘッドの機能や交換のメリットをご紹介します。気になる方はぜひチェックしてみは。



シャワーヘッド交換のメリットは？

merit
01

節水効果

水圧そのままに水道代削減

少ない水の量でも勢いが変わらないよう、水の出る穴を小さくしたり穴の数を変えたりと、さまざまな工夫が施されています。手元のスイッチで一時的に水流を止めることができるモデルなら、オンオフ切り替えが容易なのでさらに高い節水効果があります。シャワーの使用感を損なわず、水道代だけではなく、ガス代や電気代の節約にも期待できます。

merit
02

高い水圧

心地よい刺激と高い洗浄力

高い水圧のシャワーヘッドは、通常的水流よりも強い力を持っているため、皮膚や毛穴の皮脂汚れや洗浄液をよりきれいに洗い流してくれます。散水版の穴が小さく個数が少ないほど水圧がアップし、配列の工夫によって水の広がりも生まれます。水圧の強いシャワーヘッドならシャワーの時間を短縮できるので結果、節水にもつながります。

merit
03

美容効果

髪や肌にうれしい効果

マイクロナノバブルを発生させるモデルなら、直径数 1μ 以下という微細な泡が毛穴や皮膚の深層に浸透します。汚れはプラス電位をもち、マイクロナノバブルはマイナス電位を帯びているので、汚れに吸着しきれいに洗い流します。また、マイクロナノバブルは高い肌水分量や体温を長時間維持するなど美容にうれしい効果が期待できます。

merit
04

使いやすさ

軽量で取り回しがしやすい

一般のシャワーヘッドは200~300gの重さがあり、水圧がかかるとさらに重さを感じるようになります。できるだけ負担がかからないように子供やお年寄りがある家庭では、より軽量なものを選ぶようにしましょう。形状や太さもさまざまです。柄が少しカーブしていたり、滑り止めがついていたりするものは、グリップが安定しやすいのでおすすめです。

シャワーヘッドの交換はとてかんたん！

シャワーヘッドは、付属のアダプターを使うことでほとんどのものが対応可能です。ヘッドの根元部分のネジを回して取り替えるだけ。シャワーヘッドの交換は、手軽にできて効果は絶大です。最新のものや好みのものに変えて快適なシャワーライフを味わってみてはいかがでしょうか。



野菜たっぷりカンタンレシピ

彩野菜のペペロンチーノ



作り方

材料(4~5人分)

- パプリカ(赤・黄) …………… 各1個
- ブロッコリー …………… 1/2株
- エリンギ …………… 1パック(2~3本)
- ベーコン …………… 4枚
- ニンニクすりおろし …………… 小さじ1/2
- オリーブオイル …………… 大さじ2
- タカノツメ …………… 1本
- 塩 …………… 少々
- コショウ …………… 少々

- 1 ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、固茹でする。パプリカは三角になるように一口大に、ベーコンは1cm幅に切る。エリンギは厚さ1cmの輪切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニク、タカノツメを加え中火にかけて香りを立たせ、ベーコン、エリンギの順で炒める。続いてパプリカ、茹でたブロッコリーを加え、更に炒める。
- 3 塩・コショウで味を調える。

ポイントmemo

冷蔵庫で3日は日持ちします。お弁当の1品にすれば、華やかに彩を添えたり、パケットに乗せて上からとろけるチーズをかけてオーブンで焼けば、手軽にブルスケッタ風のおしゃれな一品ができます。

シカクマメと豚肉の胡麻味噌和え



作り方

材料(4人分)

- シカクマメ …………… 4~5本
- しゃぶしゃぶ用の豚肉 …………… 150g
- しゃぶしゃぶ用の酒 …………… 少々
- 七味唐辛子 …………… 少々
- 味噌 …………… 大さじ1
- 万能醤油[※] …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 大さじ1
- 白すりごま …………… 大さじ1と1/2
- 湯 …………… 大さじ1

※ 醤油:みりん=1:1+昆布 を瓶に入れて一晩以上ねかせる
昆布は、出来上がり500ccに対して5cm×10cmくらいを目安に

- 1 シカクマメはさっと塩茹でし、水にさらし、厚さ1cmの斜め切りにする。酒を少々入れた湯で豚肉をしゃぶしゃぶにし、ザルにあげて粗熱を取る。
- 2 ボウルに味噌とAを混ぜ合わせ、①を加え和える。
- 3 ②を器に盛り、お好みで七味唐辛子をふりかける。

ポイントmemo

しゃぶしゃぶのお肉は、さっと茹でたらザルにあげ冷水でしめずに粗熱を取るとお肉が柔らかく仕上がります。また、胡麻味噌だれともよく混ぜり美味しくなります。

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