

# Life & Select

---

# NEWS LETTER

2023.05

May

## INDEX

- 季節の変わり目は、免疫力アップで乗り切る
- 健康なからだをつくる栄養素 ビタミンA
- 寄せ植えで楽しむ季節の花
- 新玉ねぎの炊き込みごはん



## 季節の変わり目は、 免疫力アップで乗り切る

緑がまぶしい季節になりました。日差しは心地よく、爽やかで過ごしやすい時期ですね。でも、季節の変わり目やこれからやってくる梅雨時になると、決まって体調を崩すという人は意外と多いもの。お医者さんにかかるほどではないけれど、なんだか元気が出ない…という人はいませんか？ そんなとき、頼りになるのは「免疫力」。自分で自分をケアする力を高めることで、体の不調をやわらげたり、病気にかかりにくくしてくれるのです。では、どうしたら免疫力を高めることができるのでしょうか。今日からできる簡単な方法をご紹介します。

### ストレス緩和と免疫力アップ

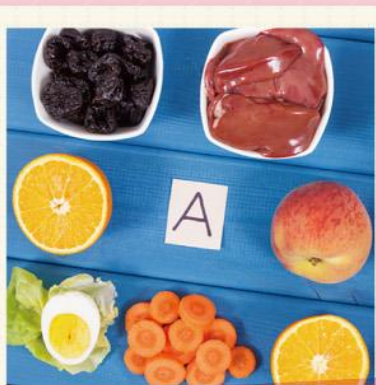
さまざまな不調の原因となるストレス。これを撃退するには、良質な睡眠をとること、適度に体を動かすことなどが大切。なかなか眠れないという人でも、短時間の昼寝や横になるだけでも免疫力アップに効果があるといえます。ウォーキングなどの軽めの運動は気分転換にもなるのでおすすめ。

### 腸内環境を整えて免疫力アップ

暖かくなってきて気になるのが食中毒。同じものを食べているのに、症状が重い人とそうでない人がいるのはどうしてでしょう。実は、これも免疫力の差によるものといわれます。免疫力の要は「腸」であり、善玉菌を増やすことで腸内環境が整います。根菜類や豆類に含まれる食物繊維、納豆やヨーグルトに含まれる乳酸菌、善玉菌の代表格、ビフィズス菌が好むオリゴ糖などを積極的に摂取しましょう。

### 風邪予防に免疫力アップ

風邪予防はなんといっても体を冷やさないこと。体温が1度下がると、免疫力は40%低下するといわれます。エアコンのかけすぎには要注意です。



### ビタミンAが多い食材

豚レバー、鶏レバー、うなぎ、  
にんじん、ほうれん草、唐辛子、  
バター、鶏卵、モロヘイヤ

ビタミンAは油と一緒に摂ると吸収率が上がるので、野菜炒めやバター炒めにするのがおすすめです。豚・鶏レバーはビタミンAが特に多い食材なので、食べ過ぎによる過剰症に注意しましょう。

### 健康なからだをつくる栄養素

## ビタミンA

ビタミンAは摂取しても排出されず、蓄積されていく脂溶性ビタミンです。皮膚や粘膜の健康を維持し、風邪予防などの免疫作用があります。ビタミンAは体のいたるところに必要なビタミンです。正しい量を摂取して全身の健康を保ちましょう。

#### 目の健康維持に

ビタミンAは目の活性化に必要な栄養素です。疲れ目や視力の低下、暗い所で視力が衰える夜盲症を防ぐ働きがあります。涙の生成にビタミンAが必要なため目の乾きにも効果が期待できます。

#### 肌のさまざまな悩みに

肌のターンオーバーの促進や、コラーゲンの産生を促し、シミや小ジワを目立ちにくくしてくれます。不足すると肌のバリア機能が低下し、乾燥肌などのさまざまな肌トラブルを起こす原因に。

#### 粘膜強化で免疫力を高める

肌やのど・鼻などの粘膜を強化する働きがあります。また、正常な皮膚や粘膜は菌やウイルスの侵入を防いでくれるため、風邪の予防や花粉症対策にもつながります。

#### 正しい摂取量で健康に

通常の食事なら問題はありませんが、サプリメントなどを使用する場合は摂取量に注意。摂取量が多いと過剰症を発症することがあります。妊娠前や妊娠中は、胎児に影響を及ぼす可能性があります。

# 寄せ植えで楽しむ季節の花

小さなスペースでも色とりどりの花や緑を楽しむことのできる『寄せ植え』。この時期に咲く花は、色も豊富で育てやすいことから、初心者でも気軽に挑戦することができます。今回は、寄せ植えにおすすめの花と基本の作り方をご紹介。お気に入りの花をアレンジして、暮らしを彩ってみませんか。



パンジー

ガーデニングシーズンの春と秋にはポット苗がよく出回っています。ガーデニング初心者の方なら苗から育て始めるとよいでしょう。湿度が高いと弱ってしまうので、株同士の間隔をきちんと空けるようにしましょう。

#### 相性のよい植物

スイートアリッサム、クリサンセマム



スイートアリッサム

白色の小花が集まって咲き、ほんのりと甘い香りがあるスイートアリッサムは主役の花を引き立たせる役目をしてくれます。枝が横へ広がり、カーペット状になる性質を持ちます。

#### 相性のよい植物

パンジー、ブルーデージー



ネモフィラ

花は暖かくなる3月～5月頃にいっせいに咲きます。手入れもほとんど必要なく、こぼれ種でもどんどん株が増えるので、初心者にもおすすめの花です。自然に分枝して咲きながら大きくこんもりと成長します。

#### 相性のよい植物

ヒナソウ、スイートアリッサム、花かんざし



ワスレナグサ

水色の小さな花を無数に開花させる可憐なお花です。こぼれ種でも増える特徴があり、育てやすく寄せ植えに人気です。水切れを嫌い、風通しの良い日なたで育てましょう。

#### 相性のよい植物

マーガレット、ブルーデージー



バーベナ

バーベナはビジョザクラ(美女桜)ともいい、春から秋にかけて長い間花を楽しめます。桜に似た小花を花笠状に咲かせ、初心者にも育てやすい品種です。

#### 相性のよい植物

ペチュニア、ワスレナグサ



ペチュニア

花の形や大きさ、色などが豊富で育てやすいため人気があります。半つる性の植物であることから、コンテナを吊るして楽しむハンギングや窓の外に設置するウインドーボックスなどにも適しています。

#### 相性のよい植物

ロベリア、バーベナ、アイビー

## 寄せ植えに挑戦してみよう!

初めてでも大丈夫。好きな花や植物をメインにして寄せ植えを作ってみましょう。



### 用意するもの

- お好みの花の苗
- 器(素焼きやガラスファイバーでできた鉢、ワイヤーやブリキの器などお好みで)
- 土(肥料が混ざってある培養土)
- 鉢底ネット(プランターによっては不要)
- 鉢底石(赤球土や粒の大きな軽石)

### 寄せ植えの手順

- 1 器の底に鉢底ネットを敷き、その上に鉢底石を入れる。
- 2 ①に土を少しだけ入れる。苗はビニールポットから出す前に器の中に並べて、色や向き、高さなどを考えて配置を決める。
- 3 ポットから苗を出し、根をやさしくほぐして器に並べる。
- 4 バランスよく並べたら、隙間のないように土を入れていく。割り箸などでつついて土を隅々まで入れ込むのがポイント。
- 5 じょうろを使ってたっぷり水やりしたら完成です。

### 寄せ植えのコツ

数種類の花を一緒に植える場合は、咲く時期が同じものを選ぶのがおすすめ。

花によって適した環境が違うため、置く場所を考えて選ぶと花が長持ちします。

草丈が高いものは奥に、低いものや垂れ下がるものは手前に。バランスよく見えるだけでなく、日当たりや風通しもよくなります。

同系色で統一してグラデーションを楽しんだり、対照的な色でメリハリをつけたりしてもOK。

# 新玉ねぎの炊き込みごはん

## 玉ねぎを使った簡単レシピ

炊き上がった玉ねぎごはんをそのまま…  
お好みであさつきを散らしたり、かつおぶしで味を  
変えてもおいしい一品です。ぜひお試しください。



### 材料 4人分

お米…………… 2合  
新玉ねぎ…………… 大1個  
白だし…………… 大さじ2  
酒…………… 大さじ1  
塩…………… 小さじ1/2

### お好みで

あさつき…………… 適量  
かつおぶし…………… 適量

### 作り方

- 1 お米は洗い炊飯器に入れ、白だし、酒、塩を入れ、炊飯器の目盛りの2合の線まで水を入れる。
- 2 玉ねぎは上の部分と下の根を切り落とし、くし形に八等分の切れ目を入れ、中央に入れて炊飯する。
- 3 炊き上がったら、玉ねぎを崩すようにご飯と混ぜて盛り付ける。



## 玉ねぎのおはなし

玉ねぎの旬は、春と秋の2回。春の新玉ねぎは、やわらかくてみずみずしいのが特徴です。外皮は薄く、皮をめくると身はまっ白で、マイルドな辛味と、フルーティーな甘さが味わえます。秋には黄色や赤い玉ねぎが出回ります。身が固くしまっているのが特徴です。

### おいしい玉ねぎの選び方

頭部がやわらかくなく、身がしまっているものを選びましょう。また、皮が乾いていてツヤがあり、根っこが伸びすぎでないものも、おいしい玉ねぎの特徴です。皮に黒いすす状のものが付着しているものは避けましょう。これは、黒かび病によるもので、通気性が悪い場所に置いておくと発生します。

### 玉ねぎって根なの？茎なの？葉なの？

実は、玉ねぎは葉の一部が特殊化して球になったもの。地上に出る青い部分も葉です。真ん中に残る小さな芯の部分が、玉ねぎの茎です。

### 玉ねぎの栄養効果

コレステロールの低下

血栓の予防

疲労回復

抗酸化作用

血糖値の正常化

玉ねぎの辛味と匂いの成分であるアリシンは、胃腸を刺激し、腸の動きを調えたり、発汗を促す働きがあります。ビタミンB1の吸収を助け、代謝アップ、疲労回復にも効果的。豚肉と一緒に食べることで、さらに吸収率を上げることができます。また、玉ねぎに含まれるケルセチンという成分には抗酸化作用があり、コレステロールの分解を促進し、血液をサラサラにしてくれる効果があります。

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