

# Life & Select NEWS LETTER

2023.06

June

## INDEX

- 造血のビタミン「葉酸」
- 今から知っておきたい  
これから多くなる虫の予防法
- お手軽! 洋室に置くだけ  
置き畳で和空間
- ひじきとお豆のサラダ

## 造血のビタミン

# 葉酸 *Folic acid*

葉酸は細胞の産生や再生にかかわる大切な栄養素の一つです。ビタミンB群の仲間で、ビタミンB12とともに赤血球の形成を助ける働きがあることから「造血のビタミン」とも呼ばれています。一般的に、通常の食生活であれば、過不足なく摂取することが可能です。

### 妊娠前から積極的に摂取

細胞の分裂や成熟に大きな影響をおよぼす葉酸は、胎児の正常な発育に欠かすことのできない栄養素です。成人女性の1日あたりの葉酸摂取量(推奨量)は240 $\mu$ gですが、妊娠中はさらに240 $\mu$ gの追加摂取が推奨されています。

### 循環器疾患の予防にも

動脈硬化などの原因の一つといわれるのが、アミノ酸の一種であるホモシステイン。葉酸には血中のホモシステイン濃度を低下させる作用があることから、十分な摂取により動脈硬化や心疾患の予防にもつながると考えられています。

### 極端な過不足には注意

葉酸が不足すると赤血球が正常に作られなくなり、巨赤芽球性貧血などを引き起こすおそれがあります。また、摂取過剰になるとビタミンB12不足による神経障害の発見が遅れることもあるので、サプリメントの摂り過ぎには注意が必要です。



### 葉酸が多い食材

レバー、ほうれん草、枝豆、  
ブロッコリー、モロヘイヤなど

葉酸は水溶性ビタミンであるため、蒸したり炒めたりすることで効率よく摂取することができます。また、光や熱にも弱いことから、野菜類は新鮮なうちにサラダなどにして食べるのもおすすめです。

## 今から知っておきたい これから多くなる虫の予防法

毎年夏にかけて、いろいろな種類の虫たちが家のまわりにおとずれて来ます。気になる人もいれば、苦手な人も多いはず。今回は、虫が発生しやすいポイントやその対策方法を紹介します。

### 木や草 スズメバチやアブなど

庭の木に虫が住み着いてしまう事も。数日おきに殺虫剤を散布しておく事で対策になります。気がつかない場所に巣を作っている場合もあるので注意して。

### 窓のすき間 ハエやコバエなど

雨水などの水が溜まりやすい場所に要注意。窓にすき間を作らないように網戸などで工夫しましょう。

### 玄関まわり クモなど

クモは、蛍光灯に集まってきた虫を餌にするため、玄関に巣を作る事が多く、注意が必要。普段からこまめに清掃をして虫を寄せ付けないように対策を。

### 花壇 アオムシやナメクジなど

植えてある植物の花びらや葉っぱを虫が食べてしまうことも。日陰を好む虫が多いので、剪定などして風通しを良くしましょう。

### 水がたまりやすい場所 蚊など

蚊は水のある所で成長するので注意しましょう。水の入ったままのバケツや桶なども外に置かないようにしましょう。

### こまめなチェックと清潔な環境づくりで害虫対策

栄養分や温度、湿度などから、繁殖しやすい場所をみつけて活動します。家のまわりをこまめにチェックして、発生をおさえたり、虫が好む環境をつくらぬよう早めに対策をしましょう。



# お手軽！洋室に置くだけ 置き畳で和空間



住宅の洋風化が進み、和室がない住宅が増えた現代。くつろぐスペースに和室が欲しいと思っても工事には費用が…と悩んでいる方におすすめなのが“置き畳”。リフォームより安価で手軽な置き畳の魅力をご紹介します。



## 置き畳はここがおすすめ！

### ◆ 設置が簡単

和室に使用される畳よりも薄く、1枚あたりの重さが2~3kgなので女性でも簡単に持ち運ぶことができます。

### ◆ 収納スペースが嬉しいユニット畳

収納がついたユニット畳は、高さがあるのでスツールとして利用できるほか、複数個並べればベッドとしても使用可能です。

### ◆ デザイン性が高い

素材によってはカラーが豊富なので、イメージに合ったお部屋作りができます。交互に組み合わせて市松模様にする置き方が人気です。

### ◆ 子供に優しい

フローリングに比べ、畳は柔らかく肌に優しいので、転倒してもケガをしにくいというメリットがあります。昼寝や遊びスペースにも適しています。

## 好みの素材を選ぼう

### ◆ 天然い草

い草の効果はさまざまで、香りも楽しめるので、リラックス空間を作りたい方におすすめ。

#### メリット

- い草の香りでリラックス効果
- 消臭効果がある
- 湿度調整してくれる

#### デメリット

- 日焼けで色褪せしやすい
- 湿度が高いとカビやダニが発生しやすい
- 劣化しやすい

### ◆ 和紙表・化学表

カラーが豊富で汚れに強いのが特徴。い草の短所を補うだけでなく、デザイン性にも優れています。

#### メリット

- 耐久性が高く、撥水性がある
- 色褪せしにくい
- ダニが発生しにくい

#### デメリット

- い草の香りを楽しめない
- い草より値段が高め
- 重いものをのせるとへこみが戻りにくい



Recipe

## ひじきとお豆のサラダ

あと1品ほしいときに簡単&便利!

常備菜の食材を使った

ボリュームあるひじきのサラダ。

### 作り方

1 ひじきは30分以上水で戻し、汚れを洗い、しっかり水を切って、食べやすい長さにそろえる。

ピーマンは縦半分に切り、種を出し、繊維に対して垂直に横の薄切りにする。

縦に入っている繊維を垂直に横に薄切りすると、ピーマンは生でもやわらかく食べられて、より素材の香りも楽しめます。

2 ボウルにミックスビーンズと、①のひじき、ツナ缶(煮汁や油はしっかり搾る)、ピーマンを入れ、ごま油、醤油、塩コショウで味をつける。

### 材料(4人分)

ミックスビーンズ(茹で豆120g缶) ..... 1個  
長ひじき(乾燥) ..... 10g  
ピーマン ..... 1個  
ツナ缶 ..... 1個  
ごま油 ..... 大さじ1と1/2  
醤油 ..... 大さじ1  
塩・コショウ ..... 少々

## ひじきのおはなし

生ひじきの旬は、春から初夏にかけてです。温かい海にすむ海藻で、瀬戸内海や太平洋岸で育ちます。「ひじき」は漢字で「鹿尾菜」と書きます。鹿の黒く短い毛によく似ていることから、この漢字になったという説があります。

### ひじきの栄養

食物繊維・カルシウム・鉄分などが豊富に含まれています。特にカルシウムは、海藻類の中で最も多く含まれており、牛乳の10倍以上と言われています。食物繊維の作用で、便秘の解消や腸内環境の改善も期待できます。鉄分は良質のたんぱく質とあわせて摂ると吸収率がアップします。さらに、皮膚の健康を保つビタミンAも含まれており、油と一緒に調理することで吸収率がアップします。女性にとっても嬉しい食材ですね。

### ひじきの種類

長ひじき

「茎ひじき」とも呼ばれる、ひじきの茎の部分。歯ごたえがあり、煮物・炒め物・和え物に幅広く使えます。

芽ひじき

「米ひじき」や「矩ひじき」とも呼ばれ、ひじきの芽の部分。煮物やサラダにも使われますが、ひじきごはんには芽ひじきが合います。味が絡みやすいので、煮物にするときは糖分と塩分を取りすぎないように気をつけましょう。

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)