



Health

季節湯を楽しみましょう



大根湯のつくりかた

①大根1本の葉を風通しの良い陰に干し、4〜10日ほど、しっかり乾燥させます。
②細かく刻み、不織布やネットの袋などに入れて、お風呂に入れます。

2月、3月の季節湯のよいところ

2月の季節湯「大根湯」の大根は、温泉成分にも見られる塩化物や、硫化イオンなどが含まれ、保湿効果があるそうです。
3月の季節湯「よもぎ湯」のよもぎは、殺菌作用のあるタンニンを含み、保湿・発汗効果が期待できる成分も含まれるそうです。さわやかな香りは春の訪れを感じさせます。

よもぎ湯のつくりかた

①よもぎの若くてやわらかい葉5〜8本の汚れを落とし、水洗いして細かく刻みます。
②10〜15分ほど、お好みの量のお湯で煮出し、葉を濾した煮汁をお風呂に入れます。



市販の入浴剤もあるので、インターネットなどでチェックすると良いですね

※お肌に合うか心配な方は、お風呂の湯をコットンなどにしめらせ、腕の内側などに数分貼るなどしてご確認ください。
※入浴時に刺激などを感じる場合は、すぐに洗い流してください。

かんたんレシピ

レモンクリームパスタ

クリームのまろやかさのなかに、レモンの酸味をやさしく効かせたさわやかなパスタです！



- ①たっぷりの湯に塩を加え、パスタをゆでる。
- ②フライパンにバター、生クリーム、牛乳を加えて火にかけ、バターが溶けたらレモン汁を加え、とろみがついたら火を止めて塩、こしょうで味を調える。
- ③②に①を加えて器に盛りつけ、レモンスライス、ペビーリーフをのせてオリーブオイルと、お好みで粉チーズをかける。

※レモン汁を入れた後、火を入れすぎると分離するので、とろみがついたらすぐ火を止めましょう。

材料

(2人分)

- パスタ…150g
- バター…20g、生クリーム…150ml、牛乳…150ml、レモン果汁…1/2個分
- 飾り用レモンスライス…4枚、オリーブオイル・塩・こしょう…適量、ペビーリーフ…1/2パック、粉チーズ…お好みで

快適Life

吊り下げ収納してみませんか？ 吊り下げ収納をすると、掃除がしやすくなったり、見やすく、取り出しやすくなるなど、便利です♪

■ 浴室のモノを吊り下げる

シャンプーなどのボトルを吊り下げると、底のヌメリ防止に。体を洗うタオルや洗顔用泡立てネットなどは、Sフックやクリップ付きのフックを使うと便利です♪ これらのアイテムは100円ショップやホームセンターで見られます。

吊り下げ用のフックなどの素材や色を統一すれば、見た目もスッキリ



■ クローゼットは専用のアイテムでひとまとめにして吊り下げる



大手雑貨店やホームセンター、インターネットで見られます

■ マグネットフックでゴミ箱を吊り下げる

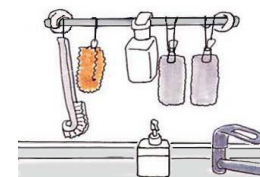
洗濯機など、マグネットが使えるところにマグネットフックを設置し、ゴミ箱を掛ければ、床の掃除も簡単！



※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

■ キッチンも吊り下げ収納で衛生的に

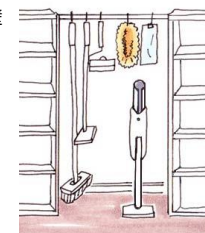
キッチンは、スポンジを吊り下げることによって、乾きが早く、衛生的です。



除菌スプレーなども吊り下げて食器用洗剤など、置くモノを限定すれば、シンクまわりの掃除もしやすい♪

■ 掃除道具も吊り下げてスッキリ！

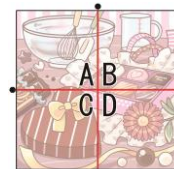
掃除道具は、壁に立てかけるよりも、雑多にならず、出し入れもラクチンです。



突っ張り棒を使えばデッドスペースも活用できます

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで答えてください。



こちらのスペースは、
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで！」
●「正解の方にプレゼント！詳しくは巻末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。



答えは左下にあります。