



快適Life

花粉に気をつけましょう



排気が上の方についているスティック型掃除機もおおすすめですよ

掃除機をかけるときは、ゆっくりが基本。引くときもしっかり吸うので、ゆっくり動かしましょう

壁の掃除も忘れなく

掃除というと、床や棚の上などが主ですが、花粉は壁にもついているので、ぜひ、掃除しましょう。フロアワイパーを使い、上から下へ、ゆっくりと滑らせます。巾木にもたまっているのを、フロアワイパー用のシートや、ぞうきんを使って、取り除きましょう。

花粉症の方には、つらい季節になりましたね。そこで、花粉を家にとどまらせない、持ちこまない工夫をご紹介します。

①掃除は、朝、人が動き出す前に

夜に床に落ちた花粉を一気にキレイにするには、朝起きてすぐがおすす。花粉を舞い上げにくいフロアワイパーなどで拭き掃除をしてから、掃除機を念入りかけましょう。

②服装は、花粉が付着しづらい素材がおすすめ

花粉はとても細かいので、ニットやウール素材のコートなどは、付着しやすいそう。そこで、ポリエステルや、レザー、フェイクレザー、ビニールといった、つるつるした素材がおすすです。ちなみに、静電気防止スプレーを使うと、なお、付着しづらくなります。

③換気口にも対策を

換気口からも多少は入ってくるので、花粉を除去するフィルターを設置しましょう。



布団は、外干しせず、専用乾燥機を使ったり、かけてキレイを保ちましょう



雨上がりの日も路面が乾き、地表に落ちた花粉が舞うのでご注意ください
晴れて気温が高い日や、乾燥して風が強い日は花粉が多く飛ぶ傾向にあります。昼前から夕方にかけてもご注意ください

かんたんレシピ

ハマグリと菜の花と豚肉の蒸しもの

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
http://ryo-ri.net/

菜の花に加え、ハマグリの旨みたっぷりの蒸しものです。春の息吹を感じられる一品です。



材料

(2人分)

- 豚薄切り肉…100g、ハマグリ…大4～6個、菜の花…1/2束
- 水…50ml、日本酒…30ml、しょうゆ…小さじ1、かつおだし顆粒…小さじ1/2、赤唐辛子の輪切り…適量
- いりごま…小さじ2、ごま油…小さじ2

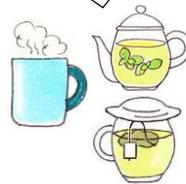
※貝は、火を入れすぎると固くなるので、ハマグリが開いたら火を止めましょう。
※ごま油は、食べる直前にかけると、香りよく仕上がります。

- 豚肉は食べやすい大きさに切り、菜の花は3センチに切る。
- 鍋に①、ハマグリ、水、日本酒、しょうゆ、かつおだし顆粒、赤唐辛子を入れ、フタをして豚に火が入り、貝が開くまで蒸し焼きにする。
- いりごまを振り、ごま油をかける。

Chottoいいかも

香りの良いハーブティーを楽しんでみませんか？ 代表的なものから、この季節におすすのものをご紹介します♪

マグカップで飲むときなどは、量をお好みで調整してください



ティーバッグの場合は、温めたティーカップにお湯を注ぎ、ティーバッグを入れたら、ソーサーなどでフタをして3分ほど蒸らしましょう

おいしいハーブティーの淹れかた

- ティーポット（急須でもOK）にお湯を入れて温め、温まったらお湯を捨てる。
- ティーカップ1杯に対してティースプーン1杯のハーブティーを入れる。
- 沸騰したお湯をティーポットに注ぎ、フタをして、3～4分蒸らし、ティーポットを揺らして茶こしなどを使いながらカップに注ぐ。

キレイな色♪



カモミールは黄色、ミントはグリーンイエロー、ローズヒップは鮮やかなレッドと、色も楽しみのひとつ。豊かなお茶のひとつときを♪

代表的なハーブティー

カモミール…優しい香りと飲みやすさが魅力。心を穏やかにしてくれる効果や、心地よい眠りが期待できます。

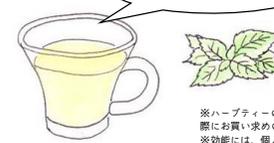
ミント…すっきりとした香りと味が特長。リラックス効果や、消化を助けてくれる効果が期待できるほか、アレルギーの緩和にも役立つそう。

ローズヒップ…華やかな香りとさっぱりとした味。ビタミンCなどが豊富で、美容や疲労回復に良いそうです。

この時期におすすのハーブティー

春先におすすのハーブティーといえば、エキナセア。エキナセアは、さっぱりとした飲み口で、草木のような香りが特長。殺菌効果があるとされています。ネトルは、ヒスタミンを含み、ビタミンやミネラルも豊富で、花粉症に良いそうです。

ネトルは、緑茶に似た味で、素朴な香りです♪

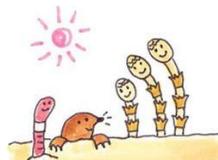


※ハーブティーの効能は、一般的に広く知られていることを紹介しました。実際に買い求めの際は、お店にご相談ください。
※効能には、個人差があります。また、飲みすぎにもご注意ください。

小さいお子様や、妊娠中・授乳中の方、アレルギーの方、既往症がある方などは、注意したほうがいいハーブティーもありますので、お店でご相談ください

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を書いてください。



シロザ
ア○ボノ
ハルイ
ヒシモ○バン

ソメ○ス
ウゲ○ヨシノ

ソ○ギョウ
ヒナマ○リ

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。