住まいのことなら LIXILリフォームショップ

LTS春日店通信

No.52　4月号

LIXILリフォームショップ
LTS春日店
住所：春日市岡本2丁目11 レジデンス春日1F
TEL092-588-2310　FAX：092-593-5040　ホームページ：http//www.lixil-rs-kasuga.com/

Health　ストレスを和らげましょう

ストレスがたまるとお酒で解消！という気分もありますね。しかし、寝る前のお酒は、睡眠の質を低下させるのでご注意を。

新年度になり、大きく環境が変わる人も多いと思いますが、体調を整えることがとても大切です。そこで、ストレスを和らげるヒントをご紹介します。

●睡眠はとても大切です！
リラックスできる環境づくりにしっかり睡眠をとることはとても大切。寝る1～2時間前に入浴し、ゆっくり湯船に浸かることで、眠りにつきやすい状態をつくることができます。

●香りでリラックス
ラベンダーなど、リラックスを誘うエッセンシャルオイルを使うことも良いですが、コーヒーの香りもリラックスを誘うそうなので、休憩の合間に楽しんでみてはいかが？

リラックスに最適なコーヒーは？

リラックスにコーヒーといっても、豆の種類によって効果が違うそうです。ある研究によると、ブラジルサントス、グアテマラ、ブルーマウンテン、モカマタリ、マンデリン、ハワイコナの6種のコーヒー豆で試したところ、グアテマラとブルーマウンテンで最も多くα波が出たそうです。また、深煎りの場合に最もリラックス効果が高いという結果になったそうです。

チョコレートやココアも効果的！ カカオポリフェノールには、ストレス抑制の効果が期待できるそうです。

快適Life

マスクケースを活用しませんか？ マスクがすっかり身近なものになり、マスクケースもさまざまな形のものが見られますね。そこで、マスク以外にも使えるアイデアをご紹介します♪

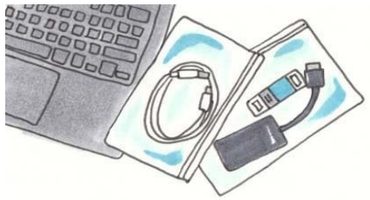
■ お出かけの時に使える

ばんそうこうやポケットティッシュなど、お出かけに必要なモノをまとめられて便利です。

■ 大切なものを入れておくのにも重宝

通帳を持ち出すときに使ったり、家計でお金を小分けにするときにも使えます。

■ 細かいモノをまとめる



PCまわりのコードやUSBなど、細かい物を入れておくとホコリ防止にもなります。

子ども用のシールや付せんなどをひとまとめにするのにも便利です。

■ はがきなどの保管に

ハードケースのタイプはハガキが収まるので、ストックはもちろん、大切なお便りの保管にもおすすめです。

■ メイク道具をまとめる

アイシャドウやチーク、ブラシ類など、普段使いのメイク道具をまとめるのも良いですね。フタの内側に両面テープで鏡をつければ、メイクもしやすいです。

かんたんレシピ　鯵のレモン味噌丼

味噌のコクとレモンのさわやかさがマッチしたタレで、鯵を仕上げました。おうちでカフェ風ランチとしても楽しめます♪

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/

材料
（2人分）
- 鯵…1尾（大きめ）、レモンの皮…1個分、フリルレタス…2枚、糸三つ葉…1/4束、小麦粉…適量
- A：味噌…大さじ1、レモン汁…大さじ1、みりん…大さじ1
- ご飯…400g、サラダ油…適量、黒コショウ…適量

①鯵は3枚におろし、骨を抜いて4～5等分のそぎ切りにする。フリルレタスは手でちぎり、糸三つ葉は粗切りにする。レモンは皮をすり、汁を絞りだす。

②フライパンにサラダ油を熱し、小麦粉をはたいた①の鯵を両面焼く。

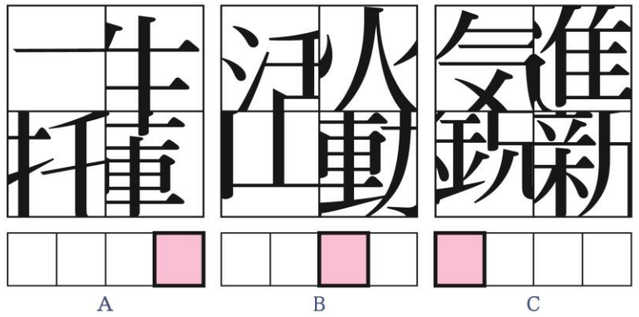
③Aを混ぜ合わせ、②に加えて絡めながら火を入れる。

④器にご飯を盛り、フリルレタス、糸三つ葉をのせ、③を盛りつける。上にレモンの皮を散らし、黒コショウをかける。

※鯵は焼くと皮がむけやすいので、小麦粉や片栗粉などを薄くまぶしましょう。今回は小麦粉を使いました。粉をまぶすことで、味噌だれとの絡みも良くなります。

熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を答えてください。



答え

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。

記載内容にかかわる損害等につきましては責任を負いかねますので、実施や材料等のお取り扱いに十分ご注意のうえご利用ください。