発行:株式会社〇〇〇〇〇〇〇

Source Source

6 月号

※スーリールとはフランス語で笑顔を表します。



もっとハーブを楽しもう

たくさんの種類があるハーブ。比較的扱いやすいハーブ を育ててみませんか。

身近で料理に使うことができるハーブといえば、バジル、ローズマリー、イタリアンパセリ、シソなどが有名ですね。ハーブティに向いているのはレモンバームやカモミール、ミントなど。料理にはタイム、チャイブ、セージなどが使いやすいです。ローズマリーを使って肉料理、バジルでジェノベーゼを手作りしたり、ハーブと二ン二ク・バターを合わせるとハーブバターが出来ます。

【育て方】

ハーブを寄せ植えにする場合は開花時期、乾燥や日向日 陰など向き不向きが合ったものを選びます。

ハーブティ用、料理用など目的に合わせて寄せ植えを作

るのも便利です。名前が分からなくなりそうな時は名札を立てておきましょう。トマト缶や英字入りの空き缶に一つずつ植えると素敵なインテリアにもなります。但し、ミントは繁殖力が強いので寄せ植えにはおすすめできません。

育てる時の注意点としては、水の与えすぎはいけないので乾燥したら水をあげる程度が良いでしょう。土の中に指を入れて確認すると簡単に乾燥具合が分かります。そして、こまめに切ったり、ちぎったりして使用することにより、充実した苗になっていきます。

ハーブは丈夫な植物なので、どこを切っても大丈夫です。



キレイを作る。エクササイズ

肩甲骨を動かして二の腕すっきり

半袖を着るこれからの季節、気になる二の腕をすっきりさせましょう。二の腕を細くするには肩甲骨を動かすのが効果的。まず両手を後ろで組んで上体を真っ直ぐにし、息を吐きながらゆっくり両手を上に上げましょう。肩甲骨を締めるよう意識して行なってください。次に脇腹に左右それぞれの手を当て、肘で円を描くように前に10回、後ろに10回腕を回します。肩と肘が大きく動くように行いましょう。簡単にできるので、家事の合間に行なってみてくださいね。



野菜を美味しく



旬のスナップエンドウを使った、ヘルシーな一品。チャーハンにかけて食べても美味しいですよ!

材 料(4人分) 1人分…約165kcal スナップエンドウ…50g、塩…少々、 むきえび…100g、A(酒…大さじ 2、片栗粉…大さじ 1/2)、生姜… 1かけ、ごま油…大さじ1、えのき だけ・しめじ…各1/4パック、B(水 …1カップ、鶏がらスープの素…大 さじ1/2、コーン…30g)、塩・こしょ う…少々、絹ごし豆腐…1丁

作り方

- ①スナップエンドウの筋を取り、塩を加えた湯でさっと茹でておく
- ②ボウルにむきえびと A を入れ、混ぜ合わせる
- ③生姜をせん切りにし、ごま油を温めたフライパンで炒め、②を加えてえ びの色が変わるまでさらに炒める
- ④ えのきだけとしめじの根元を切り、手でほぐしておく
- ⑤③に**B**と④、茹でたスナップエンドウを加え、煮立ったら塩・こしょうを加えて味を整える
- ⑥絹ごし豆腐を8等分に切って⑤に加え、水溶き片栗粉を加えながらそっと混ぜてとろみを出せば出来上がり







料理のポイント:

水溶き片栗粉はとろみの加減をみな がら、量を調節してください。

サイドメニューには「チャーハン」が おすすめです

明日のためのビューティレッスと

美肌を作る朝の過ごし方

朝、体を目覚めさせ、体内時計を正確に動かすことは美肌を保つためにとても重要です。朝起きたらまず太陽の光を浴びること。朝6時~8時の間くらいに光を浴びると体のリズムが整います。次に1杯の白湯を飲みましょう。水分補給はもちろん、デトックス効果や内臓を目覚めさせる効果があります。そして朝食をしっかり食べましょう。自律神経が活発になり、体内がしっかり目覚めます。少しだけ早起きして、心と体のための"朝活"を始めましょう。





アサイー

ハワイで人気のへ ルシーフード、ア サイーは南米のヤ シ科の一種でブ ルーベリーのよう な実です。



ブラジルの奇跡、アマゾンのミラクルフルーツと呼ばれています。ポリフェノール、食物繊維、カルシウム、鉄分が豊富で、果実 100g に含まれるポリフェノールは約4.5g でココアの約4.5倍、ブルーベリーの約18倍。味はほとんどないので、フルーツと一緒にスムージーにしていただきます。

フルーツやシリアル、グラノーラを入れ、仕上げに蜂蜜 をかけたアサイーボウルが人気で美肌効果、ダイエット 効果もあるとか。朝食に取り入れてみてください。

照明にひと工夫 〜おしゃれなライティングにしよう!〜

お部屋を外国のホテルのようなおしゃれなライティングにしたい!そのためには、空間に「明るいところ」と「暗いところ」を作ることがポイントです。シーリングライトやペンダントライトなどといった全般照明を暗めに設定して、それにフットライト、ブラケット、スポットライトなど部分照明を加えて、複数の照明を組み合わせていくとよいです。照明ひとつで、お部屋を広く演出することも可能。例えば、フロアスタンドを壁際や部屋のコーナーに置くと、上向きの光が壁や天井を照らし、お部屋を広く見せる効果があります。また、ランプの色でもお部屋の印象が変わります。たとえば、黄色味のある暖色系が特徴の白熱ランプは心を落ち着かせ、青白い寒色系の蛍光ランプは活動的な気持ちにさせると言われています。



TVチャンピオン 吉田トシコ

読んだらすぐできる

吉田式リス納のコッ

収納コンサルタント 収納とカラーの個人相 談、新築・リフォームのコ ンサルタント及びコーチ。 講演やカルチャー講師を 務める。



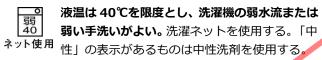
素材に合った手入れの方法をマスターしよう

湿気が気になる季節になりました。洗濯物と上手に付き合って、梅雨の時期を快適に過ごしたいですね。

Q.色落ちしてしまったり縮んでしまったり、何度も洗濯で失敗してしまいます。失敗しない洗濯の方法を教えてください。

A.洗濯表示の見方を覚え、衣類に適した方法で洗濯するようにしましょう。

衣類に付いているタグに書かれた洗濯表示の見方を確認 してみましょう。



*一般的な洗濯用洗剤は弱アルカリ性です。中性洗剤は一般に「お しゃれ着用洗剤」と呼ばれるもの(「エマール」や「アクロン」 など)で、蛍光増白剤が入っていないため衣類を傷めません。



液温は30℃を限度とし、弱い手洗いがよい。中性洗剤を使用する。洗濯機は使えない。 ×の表示があるものは、水洗いはできない。



塩素系漂白剤による漂白ができる。×の表示があるものは塩素系漂白剤が使用できない。

* 塩素系漂白剤(「ハイター」など)は漂白力が強く、色柄ものの衣類に使うと色落ちするので白物以外には使えません。臭いもきつく、酸性のものと混ぜると危険です。一方、酸素系の漂白剤(「ワイドハイター」など)は、白物はもちろん色柄ものにも使用でき、液体と粉末が市販されています。液体よりも粉末のほうが漂白力が強力なので、色柄ものには液体、白物には粉末を使用するとよいでしょう。



アイロンは 160℃を限度とし、中温(140~160℃)でかけるのがよい。当て布をする。 ×の表示があるものは、アイロンがけはできない。

* アイロンの「高」の表示は 180~210℃、「低」の表示は 80~120℃が適温です。



ドライクリーニングができる。溶剤は石油系の ものを使用する。×の表示があるものはドライク リーニングできない。

- *ドライクリーニングの溶剤にはパークエチレン、フッ素系溶剤、 石油系溶剤があり、石油系はデリケートな衣類に適しています。
- *ドライクリーニングの表示があっても、水洗いOKの衣類なら家庭で洗うことができます。



手絞りの場合は弱く、遠心脱水(洗濯機)の場合は短時間で絞るのがよい。×の表示があるものは、絞ってはいけない。

* 絞ってはいけない衣類は、手洗いした後タオルなどに挟んで水気を吸わせましょう。



つり干しがよい。斜線があるものは日陰のつり 干し、「平」の表記があるものは平干しにする。

* たとえ陰干し表示がなくても陰干しをしたほうがよい衣類もあります。直射日光に当たると色褪せしてしまう色の濃い衣類や熱に弱いナイロンなどです。デリケートなウールやシルクはもちろん、お気に入りのおしゃれ着なども陰干しの方が生地が傷みません。

収納時期を外さないよう、自宅洗濯やクリーニングを上手に お使いください。来シーズン着たい時に、すぐに着れると快適 ですね。



こんにちは。雨が続くと気分も沈みがちに なりますが、このような時期こそお気に入 りのレイングッズを身につけて外に出かけ



てみませんか。例えば読みかけの本を持ってカフェでのんびり。ちょっと贅沢な時間を過ごせるかもしれませんね。

株式会社〇〇〇〇〇

〒○○○**-**○○○

○○県○○○市○○○○○○○○

TEL: 000-000-0000 FAX: 000-000-0000

URL: http://www.〇〇〇〇〇.co.jp E-mail: 〇〇〇@〇〇〇〇.co.jp 営 業: AM00:00~PM00:00 〇曜定休

発行元:株式会社〇〇〇〇