住まいのことなら LIXILリフォームショップ

サンエース通信

No.62　5月号

LIXILリフォームショップ
サンエース
住所：千葉県柏市しいの木台3-11-17 TEL：047-387-1941　FAX：047-387-1950
ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ：0120-87-1941　ホームページ：http//lixil-reformshop.jp/shop/SP00000604/

Chottoいいかも　バナナがブームに!?

昔は憧れの高級な果物、今では手軽な果物として親しまれているバナナですが、バナナジュース専門店が登場するなど、ちょっと注目されています。そこで、バナナの魅力をご紹介します。

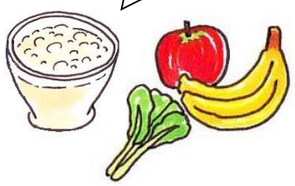
①栄養豊富！
ビタミンや食物繊維などが含まれ、ミネラルの一種であるカリウムが豊富なので、塩分排出を手助けしたり、むくみ解消も期待できます。

②アレンジがしやすい！
適当に切ってヨーグルトに混ぜたり、牛乳とミキサーにかけて今人気のバナナジュースも手軽につくれたりと、アレンジしやすいのも魅力。バナナを適当な大きさに切って、電子レンジでチンする「ホットバナナ」は、免疫力アップも期待できるそうですよ。

バナナの皮の色で栄養も変わる!?

バナナの皮の色で中身の栄養が変化するそうです。まだ青さが残る皮の色のときは、レジスタントスターチというでんぷん質が豊富で食物繊維と似たような働きをするので、腸の調子を整えてくれるそうです。黄色い皮の色だと、右に記したようなビタミン・ミネラルが豊富に。疲労回復にもおすすめです。黒い斑点・シュガースポットが増え、シュガースポットには、リン脂質という成分が含まれているので、免疫力を高めるほか、胃を守ってくれる効果が期待できます。

バナナを皮ごと縦半分に切り、電子レンジで40秒～1分ほどチンするだけ！ お好みできなこやシナモンをかけるのもおすすめです♪



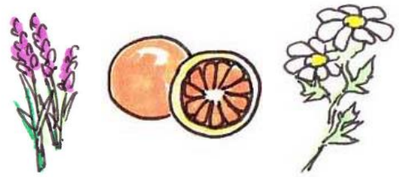
快適Life

季節の変わり目や新しい環境などで気分も不安定になりがち。アロマの香りで、ゆったり過ごしてみませんか？

■ リラックスできる香りは？

代表的なのはラベンダー。イライラする気持ちを落ち着かせたり、不眠の改善の手助けもしてくれるそうです。ほかに、スイートオレンジは、気分を明るくさせてくれるそう。気分を上げて、家事や仕事を頑張りたいときに良いですよ。サンダルウッドは、お香にもよく使われている香りで、緊張をほぐしたいときや気持ちを落ち着かせたいときにおすすめです。

ほかに、カモミールやゼラニウムの香りもおすすめですよ♪



■ マグカップや洗面器で手軽に

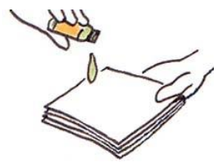
マグカップや洗面器にお湯を張り、お好みのアロマオイルを1～3滴たらして、その湯気を鼻からゆっくり吸うのも良いですよ。

洗面器に好きなアロマオイルを3～5滴たらし、足湯や手湯を楽しんでみてはいかが♪

■ アロマディフューザーで楽しむ

蒸気とともに香りを広げてくれるアロマディフューザーだと、手軽にアロマの香りが楽しめます。

■ ティッシュにふくませる



ティッシュを適当な大きさに折り、アロマオイルを2、3滴ふくませるだけでもOK。外出するときなど、小さな密閉袋に入れ「ちょっと疲れたな」というときに取り出してかぐと、リフレッシュできます。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

かんたんレシピ　タコとグレープフルーツのちらし寿司

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/

タコの食感と、グレープフルーツのさわやかな味わいがアクセントのちらし寿司。彩り鮮やかで、端午の節句やパーティーにもおすすめです！

材料

（2人分）

- ゆでタコ…180g、グレープフルーツ（ルビー）…1個、しば漬け…100g、みょうが…2本
- ご飯…2合、すし酢（市販）…60ml
- 醤油・わさび…適量

①ゆでタコは薄切りにし、グレープフルーツは果肉を取り出す。みょうがは小口切りにする。

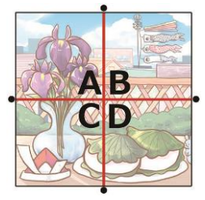
②ご飯にすし酢を混ぜ、しゃもじで切りながら粗熱をとる。

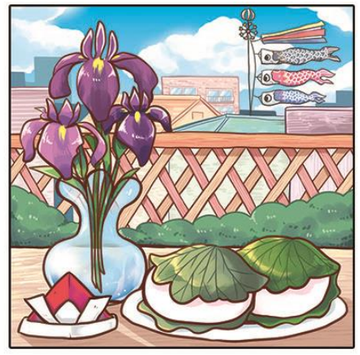
③②を盛り、①、しば漬けを散らす。お好みでわさび醤油をかける。

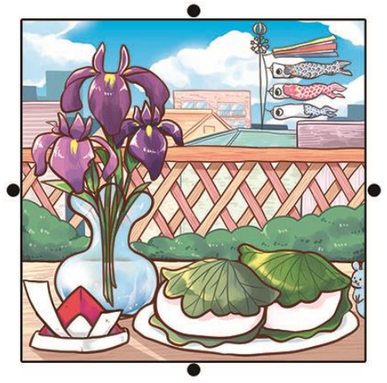
※ご飯が炊けたら、釜からすぐにご飯を取り出し、温かいうちにすし酢を加えてなじませるのがポイント。その後、ほぐすように混ぜることでご飯につやが出ます。

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。







答えは左下にあります。

答え：答えはA→D　A→菖蒲の花びらの数　B→子どものこしのほりの顔の部分　C→かぶとのかざりの長さ　D→ねずみ、柏餅の葉

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。