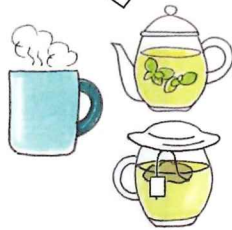


Chottoいいかも

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、この季節におすすめのものをご紹介します♪

マグカップで飲むときは、量を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、ソーサーなどでフタをして3分ほど蒸らしましょう

■ この時期におすすめのハーブティー

春先におすすめ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。

■ おいしいハーブティーの淹れかた

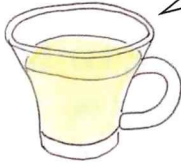
- ①ティーポット(急須でもOK)にお湯を入れて温め、温まったらお湯を捨てる。
- ②ティーカップ1杯に対してティースプーン1杯のハーブティーを入れる。
- ③沸騰したお湯をティーポットに注ぎ、フタをして、3~4分蒸らし、ティーポットを揺らして茶こしなどを使いながらカップに注ぐ。

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♪

ネトルは、緑茶に似た味で、素朴な香りです♪



■ 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。

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

※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。実際にお買い求めの際は、お店でご相談ください。
※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。



スタッフの中で大人気のアイテム☆
スタッフ皆で感染予防♪

免疫を上げるには！！
酵素はとっても大事な役割をはたします。
発酵食品は手軽に酵素を摂取出来ます◎

【イスクラ産業】
●板藍のど飴 (ばんらんのどあめ)●
「イスクラ板藍のど飴」はアブラナ科のホソバタイセイの根を乾燥した板藍根(バンランコン)を使用しています。
「イスクラ板藍のど飴」は板藍根のエキス末を配合したのど飴です。

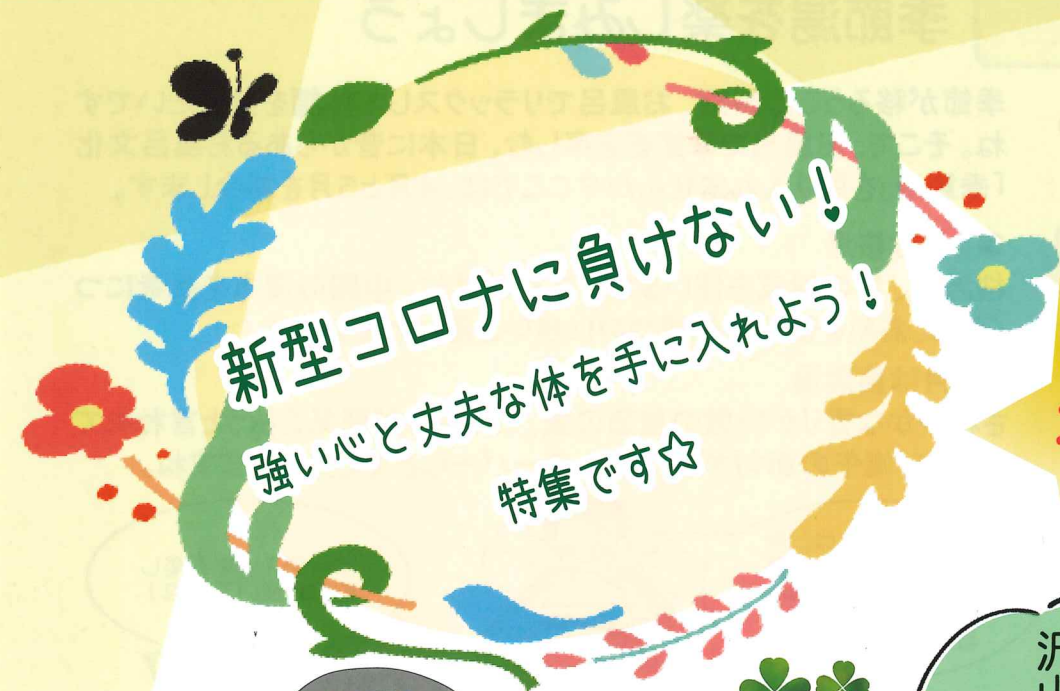


ひだまり通信

LIXILリフォームショップ
大塚産業株式会社
TEL: 028-648-1801
FAX: 028-648-1658

NO.14

2021年春発行



スタッフに聞いてみた!!
免疫を上げよう↑

毎日のウォーキング
コロナ禍の中、皆様には大変な生活を送られて居る事と思います。一日でも早く、日常が戻れる事を祈念致します。仕事とレクを考えながら楽しい毎日を目指しましょう。

沢山寝る事!

よく笑う事
笑う門には福が来る!!
笑いは免疫力UP!!

早寝早起き☆

我が家の子供たちの笑顔★
これを見るだけで癒されエネルギーになります。

家中の窓を開けること!
風が通って気持ちがいい♪

一日の終わりに
ちょっと一杯のBEER これにつきます。



LIXILリフォームショップ大塚産業株式会社
〒320-0856 宇都宮市砥上町 350-18
TEL: 028-648-1801 FAX: 028-648-1658
営業時間 8:00~18:00(第2・第4土曜、日曜、祝日定休)





モバイル版はこちら
バーコードリーダーで読み取り

Health

季節湯を楽しみましょう



桜湯のつくりかた

- ①桜の樹皮を剥いて刻み、天日干して乾燥させます。
- ②乾燥させた樹皮をお茶パック用などの袋に入れ、鍋で水から10~20分煮出します。
- ③煮汁と袋を浴槽に入れます。

4月、5月の季節湯の良いところ

4月の季節湯「桜湯」は桜の樹皮を使いますが、フラボノイドが含まれ、あせもなど、肌トラブルに良いと言われています。やわらかな香りは、リラックス効果もありますね。5月の季節湯「菖蒲湯」は、アヤメ科の花菖蒲とは違い、サトイモ科の菖蒲の葉を使います。菖蒲の根に血行促進や疲労回復に良いとされる成分が多く含まれているそうです。

季節が移ろうこの時期、お風呂でリラックスして体調を整えたいですね。そこで、お風呂で季節感を楽しむ、日本に昔からあるお風呂文化「季節湯」を取り入れませんか？ここでは、4月と5月を紹介します。

●4月は桜湯

桜湯は、桜の樹皮を使います。江戸時代に、中国の漢方を参考に作られ、お肌を健やかに保つのに良いと言われています。

●5月は菖蒲湯

さわやかな香りが特徴の菖蒲の葉。この香りが邪気を払うと言われています。端午の節句が近づくと、スーパーなどでも見られますね。

端午の節句には、男の子の健やかな成長を願うために、頭に菖蒲の葉を巻いて入る風習もありますね



市販の入浴剤を楽しむのも良いですね！



菖蒲は「勝負」、武道・武勇を重んじる「尚武」に通じるとも言われています。

※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。

菖蒲湯のつくりかた

スーパーなどで見られる菖蒲の葉を、そのまま浴槽に入れても良いですし、長すぎる場合は、2つか3つに折って不織布の袋などに入れても良いです。

かんたんレシピ

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

(4個分)

- エビ…小12尾、しらす…30g、玉ねぎ…1/4個、クレソン…1束
- 小麦粉…50g、マヨネーズ…大さじ1、冷水…80ml、揚げ油…適量
- レモンくし切り…2個、塩…適量



※揚げ衣に、卵ではなく、マヨネーズを使うことで、軽い揚げ上がり&食感が楽しめます。
※油に入れて具が広がったら、素早く寄せましょう。

えびとしらすのかき揚げ

エビのぷりっとした食感と甘みにさわやかなクレソンの香りがマッチ♪ 春らしいメニューです。

①えびは背ワタを取り、殻をむく。玉ねぎは薄切りにし、クレソンは粗切りにする。

②マヨネーズに水を加えて混ぜ、小麦粉を合わせてざっくりと混ぜる。

③②に①、しらすを加えて混ぜ4等分し、お玉に乗せて1つずつ170度の揚げ油に静かに入れて揚げる。

④お皿に盛りつけ、レモンのくし切りと塩を添える。

“おうち時間”を快適に

「新しい生活様式」がはじまります。

在宅時間が長くなる中、

お住まいのお悩みはありませんか？

宅配を人に会わずに受け取りたい！

家にいるときも
外出のときも
荷物の受け取りができる



スマート宅配ポスト

お庭をもっと活用したいけど、お手入れが大変

ウッドデッキで
ペットや家族と
くつろぎの時間を



ウッドデッキ

在宅ワークも多くなり、夏の部屋の暑さや外からの騒音も気になる

断熱・防音の対策は
今ある窓に1時間の
窓リフォームで



インプラス

当店は、ご訪問する際のコロナ対策を徹底し、安全に配慮しています。

マスクの着用



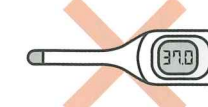
必ずマスクを着用して訪問・作業いたします

アルコール消毒



ご自宅の前で手の消毒をいたします

訪問前の検温



体温37度以上のスタッフの訪問を禁止

家族の状態も確認



家族に風邪の症状があるスタッフの訪問を禁止

ぜひ、お気軽にご相談ください