

快適Life

花粉に気をつけましょう



排気が上の方に  
ついていて  
スティック型  
掃除機もおす  
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

壁の掃除もお忘れなく

掃除というと、床や棚の上などが  
主ですが、花粉は壁にもついで  
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しょう。巾木にも  
たまっているの、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  
すめ。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、掃除機を念入りにかけましょう。

②服装は、花粉が付着しやすい素材がおすす  
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めです。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  
に、専用の  
乾燥機を  
使ったり、  
掃除機を  
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  
のでご注意を

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。屋前から夕方にか  
けてもご注意を

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

- 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♪



■ 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。



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♪

■ 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。



ネトルは、緑茶に似た味で、素朴な香りです♪



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ね

※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。

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、ハマグリのお目みたっぷりの蒸しもの。春の息吹を感じられる一品です。



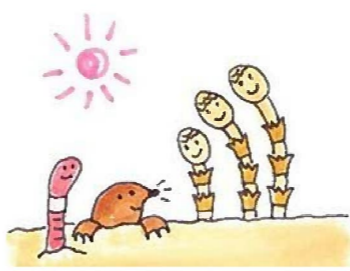
- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、菜の花は3センチに切る。
- ②鍋に①、ハマグリ、水、日本酒、しょうゆ、かつおだし顆粒、赤唐辛子を入れ、フタをして豚に火が入り、貝が開くまで蒸し焼きにする。
- ③いりごまを振り、ごま油をかける。

※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。

- 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

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つで出来る言葉を答えてください。



シロザ  
ア○ボノ  
ハルイ  
ヒシモ○バン  
ヒナマ○リ  
ソメス  
ウグ○ス  
ソメシノ  
ソ○ギョウ

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。