



## 快適Life

## 夏の観葉植物、気をつけること



水滴がレンズのような役割を果たして葉焼けの一因に

防虫対策にもなる葉水をあげるときも直射日光は避けましょう。

お部屋に癒しを与えてくれる観葉植物。夏になると枯れてしまう...などありませんか？そこで、夏のお世話で気をつけたい一般的な事をご紹介します。

### ●直射日光は葉焼けの原因に

夏の日差しは強いので、直射日光は避けた方がベター。カーテンやブラインド越しのやわらかい光が当たるところに置くことをおすすめします。

### ●水やりは気温の高い時間帯は避ける

水やりは、午前中の早いうちか、夕方が良いでしょう。気温が高いときにあげると、土中の温度も上がり、蒸れの原因になってしまいます。土がしっかり乾いているときに水やりのタイミング。底から流れ出るくらいたっぷりあげましょう。

### 葉水の役割とは？

葉水とは、文字通り、葉に霧吹きなどで直接水を与えること。葉へ水分補給をすることで健やかに保つ手助けになります。室内がエアコンなどで乾燥した場合にも葉水は有効です。また、ホコリなどが葉にたまると、光合成の力が弱まる可能性があるため、葉水はキレイを保つことにも役立ちます。



風通しが良いところに置くことも大切！空気が滞留した部屋だと、病気になったり、土中の水分がうまく蒸発せず、その環境も悪くなる可能性があります。時々、窓をあけて風を通してあげましょう。



涼しすぎるよ〜涙

エアコンの風はNG。急な涼しい風はダメージの原因となり、葉から水分が蒸発しすぎて弱ることがあります。

## かんたんレシピ

## ゴーヤの肉詰めスープ

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/>

ゴーヤの爽やかな苦みとナンプラーの風味がマッチ♪夏にぴったりのボリューム満点のスープです！



### 材料 (2人分)

- ゴーヤ…中1本、豚ひき肉…120g、長ネギ…5センチ、ごま油…小さじ1、塩・コショウ…適量、片栗粉…小さじ2、ミニトマト…5個、小ネギ…大さじ1、ナッツ…10g
- A: 水…600ml、生姜・ニンニクチューブ…各小さじ1/2、ナンプラー…大さじ1、レモン汁…小さじ2、鶏ガラスープの素…小さじ1

①ゴーヤは2センチ幅の輪切りにし、ワタを取る。長ネギはみじん切りにする。ミニトマトは4等分に切り、小ネギは小口切りにして、ナッツは粗く砕く。

②豚ひき肉、長ネギ、ごま油、片栗粉、塩・コショウを合わせて練り、ゴーヤに詰める。

③鍋にAを合わせ、ひと煮立ちさせる。ここへ②を入れ、肉に火が入り、ゴーヤが柔らかくなるまで煮る。

④③にミニトマトを加え、ひと煮立ちさせ、器に盛りつけ、小ネギ、ナッツを散らす。

※ひき肉は少しこんもりと山になるように詰めることをおすすめします。  
※トマトは最後に加えて形を崩さない程度に火を入れましょう。

## Chottoいいかも

### ■ 洗剤など日用品のストック

「ストック量を減らす＝収納量も減る」ので、モノが埋もれて数が把握できないなどの悩みも解消されます



洗濯洗剤や柔軟剤、食器用洗剤は大容量サイズの詰め替えも見られますね。家族構成にもよりますが、大容量サイズなら、使いきるのに時間がかかる場合があるので、使用中のモノ以外で、まずは1～2個と決めてみてはいかがでしょう。

ストックを1つ使ったら1つ買い足す、最後の1つを使い始めたら買いに行くなど、ルールを決めると買い物の回数も減らせるかもしれません。

### ■ たまに使うモノは日付で使いきり期間を確認！



酸素系漂白剤やセスキ炭酸ソーダなど、たまに使うモノは、どれくらいで使いきるかわからないことも。そこで、使い始めの日付を記しておくとう便利。使いきる期間が長ければ、なくなりそうなときに買い足せば、ストックの必要はなくなります。

### ■ カゴで収納量を決める



収納する場所に入るカゴをストック用と決め、その中に入る範囲でストックすると、そのカゴを見るだけで何がいくつあるのか、すぐわかるので便利です。

カゴごとに入れるものをざっくり分類するのもいいですね！



ファイルケースに収納すると見た目もスマート♪

### ■ 洗剤を統一する

お風呂やトイレの掃除は専用の洗剤を使うのも良いですが、種類が増える買い出しの回数やストック量も増えます。そこで、どちらも液体の中性洗剤であれば、ひとつの中性洗剤に統一することで、それらがシンプルになります。

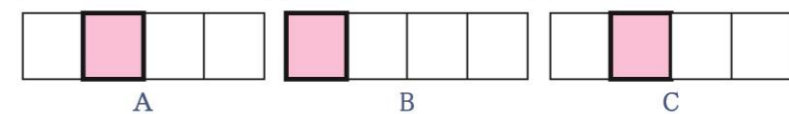
● 洗剤を使う頻度や量を改めて見直して、わが家の適正量を考えてみると良いですね！

## 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教えてください。



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

答えは左下にあります。