

元気通信

暮らしと住まいを
もっと、
ずっと、
ちゃんと、
元気にするために…
Vol.109



旬は元気の源である。

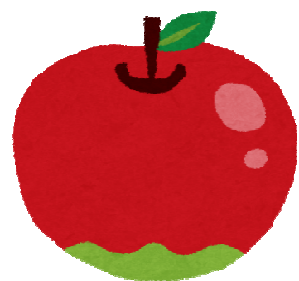
りんごには様々な栄養素が含まれています。
イギリスでは「一日1個のりんごは医者を見舞う」ということわざがあるほどです。

「ポリフェノール」
▷脂肪燃焼を促進させる作用や、血糖値の上昇を防ぐ作用がある可能性があるとされており、健康にいい働きが期待されます。
また抗酸化作用により動脈硬化を防ぐ作用もあります。

「食物繊維」
▷水溶性食物繊維であるペクチンは、腸内の善玉菌の増加を助け、腸内環境を整えてくれます。

「ビタミンC」
▷抗酸化作用があり、酸化によるダメージから肌を守ってくれます。

「カリウム」
▷むくみや高血圧を防ぐ働きがあります



りんご。

かんたんアップルパイ

<材料>

- ・りんご 2コ(450g)
- ・冷凍パイシート 20×20cm 1枚
- ・溶かしバター 食塩不使用 10g
- ・卵黄 1コ分
- ・グラニュー糖 20g
- ・粉砂糖 適宜

作る前に・・・パイシートは冷蔵庫に約2時間おいて解凍する。
オーブン用天板にオーブン用の紙を敷く。
オーブンは170℃に温めておく。

<作り方>

- ① パイシートはフォークで刺して全体に穴を開ける。
オーブン用の紙を敷いた天板にのせ、網をのせて170℃のオーブンで薄く色づくまで約20分間焼く。網をはずして、粗熱を取る。
- ② オーブンの温度を180℃に上げて温めておく。
りんごは皮をむいて縦半分に切りヘタと芯を除き、縦に3mm厚さに切る。
- ③ 1の上下を返して平らな面を上にする。りんごを少しずつずらして重ねながら並べる。
- ④ りんごの表面に溶かしバターを塗る。卵黄は溶いて同様に塗る。

ご存知ですか？

クリスマスツリーの飾りには意味がある？

クリスマスツリーを彩る飾りにも、それぞれ意味があるのだそうです。
意味が分かると、ツリーの飾りつけもより楽しくなりますね！

●靴下

サンタクロースのモデルとなった聖ニコラウスが貧しい家に金貨を投げ込んだ際に、たまたま暖炉のそばにあった靴下に入ったことから、サンタクロースからのプレゼントは靴下に入れられるものとされ、ツリーにも靴下を飾るようになったそうです。



●星

キリストが生まれたときに輝いていたとされる「ベツレヘムの星」。輝きや希望の意味があるそうです。



●ベル

キリスト誕生を知らせるときに使われたベル。「喜びのベル」とも言われ、邪気払いの意味だそう。



●ライト

キリストは「世を照らす光」と呼ばれ、それを表したもの。

靴下はどこに置く？

クリスマスと靴下にまつわる逸話から、靴下は暖炉のそばに吊り下げというのが本来の形ですが、日本には暖炉のある家が少ないため、枕元に置くという習慣になったそうです。ちなみに、クリスマスイヴの夜にプレゼントを渡すことが一般的ですが、ヨーロッパの一部地域では、聖ニコラウスの命日である12月6日の前日の5日の夜にも渡す習慣があるそうです。



丸いオーナメントもりんごをイメージしているそうです

●りんご
アダムのイヴの物語に出てくる食べ物から来ています。知恵の樹の実であるりんごは「豊かな実り」や「幸福」を意味しています。



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つで出来る言葉を教えてください。



答えは左下に・・・！

○タンユキ
ウネンカイ
トシノ
オリ
デン
アカ
ハネ
チ
ポイン
ハツ
リ
チア