



快適Life

花粉に気をつけましょう



排気が上の方
についている
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。引くときもゆっくり吸うので、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、花粉は壁にもついているので、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す。巾木にもたまってるので、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、花粉が付着しづらい素材がおすすすめ

花粉はとでも細かいので、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

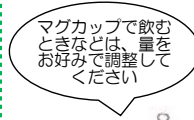


雨上がりの日も路面が乾き、地表に落ちた花粉が舞うのでご注意ください

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び傾向にあります。風前から夕方にかけてもご注意ください

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、注意したほうが良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。

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/>



※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
- いらごま…小さじ2、ごま油…小さじ2

菜の花に加え、ハマグリのみみたっぷりの蒸しものです。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いらごまを振り、ごま油をかける。

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。



「答えはホームページで！」



シ
ロ
ザ
ア○ボノ
ハ
ル
イ
○
バ
ン
ヒ
ナ
マ
○
リ
ソ
メ
○
ス
ウ
グ
○
シ
ノ
ギ
ョ
ウ