



DESIGNER'S HOUSE
SUNRISEHOME



2023

11

November



◆11月の誕生石

トパーズ

「友情」「希望」「潔白」

◆11月の花

サフラン、柊

シクラメン、ネリネ

強い見た目の一方で、甘く香る花をつける柊

深い緑色のギザギザの葉をもつ柊(ヒイラギ)。尖った葉と真っ赤な実のイメージが強い柊ですが、その姿からは想像できないくらい控えめな花を咲かせることをご存じでしょうか。金木犀に似た形のとても小さな白い花で、わずかですが優しい芳香がします。人によってはクリームのような甘い香りを感じたり、フルーティーな香りを感じたりすることもあり、この香りや姿から柊には「保護」「あなたを守る」という花言葉がついているそうです。甘い香りに誘われて近づいても、葉のトゲが近づかせないように守っていることが由来だとか。古来より魔除けに使われていることにも納得できる花言葉です。11月上旬になると見ごろになる柊。もし見かけたらそっと顔を近づけて香りを楽しんでみてください。



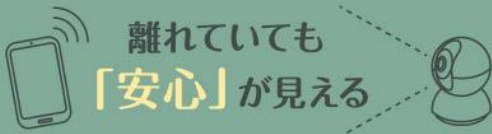
INDEX

・離れていても「安心」が見える
家庭用ネットワークカメラ

・5つの違いを見つけよう!
間違い探しクイズ

・食べる活性炭でデトックス
チョコレートについて

・大根ステーキのヘルシーそぼろあんかけ



家庭用

ネットワーク カメラ

ネットワークカメラは、インターネットを経由してスマートフォンで映像を見ることができるカメラです。ワイヤレスカメラやIPカメラとも呼ばれ、外出先で自宅の様子を手軽に見られることから人気の高い商品です。最近のネットワークカメラは、画質も良くなり機能も充実しています。今回は家の防犯としても役立つ、ネットワークカメラについてご紹介します。



便利な機能紹介

ネットワークカメラは、コンセントに差し込んで自宅のネットワークにつなげるだけという手軽さが特徴です。上下左右に動く「パンチルト」や暗い夜でも鮮明に映る「暗視機能」、常時録画や動作検知で撮影する機能など機種により便利な機能が備わっています。音声をカメラ本体に送ったり、撮影画像をスマートフォンに転送する機能は防犯面にも役立ちます。

▶ ネットワークカメラのさまざまな活用シーン

外出先からペットの様子を確認

留守中のペットの様子を見ることはもちろん、スマートフォンを通して声を送ったりコミュニケーションをとることもできます。ペットは室内を歩き回ることが多いので、撮影範囲が広くパンチルトなど首振り機能がついている機種を選ぶとよいでしょう。

小さなお子様の見守りに

家事や在宅ワークをしている時に、目の届かないところにいる小さな子供の様子もスマートフォンでいつでも確認できます。赤ちゃんを寝かしつけた後に常に様子が見られるのも安心です。動きを検知して録画、通知してくれる機種がおすすめです。

手軽に防犯対策ができる

防犯カメラを設置したり、セキュリティ会社に依頼すると多くの費用がかかってしまいますが、ネットワークカメラなら低価格の機種もあるので手軽に設置できます。防水で暗視機能付きの機種なら屋外での設置も可能です。

5つの違いを見つけよう！ 間違い探しクイズ

～おいしい秋の味覚編～

下の2枚のイラストには、左右で違うところが5つあります。間違いを見つけたら○をしましょう。全部見つけることができるかな？

間違い探しの答えは裏面へ



食べる **活性炭** でデトックス



Charcoal food

チャコールフードについて



バンズの黒いハンバーガーや黒いアイスクリーム、そんなインパクトのある黒い食べ物を目にしたことはありませんか。黒い色の正体は食べられる炭、活性炭。この活性炭を使用した料理はチャコール(charcoal=炭)フードと呼ばれています。炭の持つ健康効果や、日常生活での取り入れ方をご紹介します。

活性炭って どんなもの？

炭の表面には無数の微細な穴が空いています。活性炭は木材やヤシ殻を特殊な環境で炭化させたあと、水蒸気などを使って穴を増やし、より深く複雑にすることで表面積を広げたものです。活性炭の穴がスポンジのように不純物などを吸着し、水を浄化したり嫌な臭いを除去したりします。身近なところでは浄水器のカートリッジや空気清浄機のフィルター、冷蔵庫の脱臭剤などにも使われています。また、現在ではその特性を生かして、サプリメントをはじめ食品にも利用されるようになりました。

活性炭の健康効果

◆ デトックス効果

体の中に溜まった有害物質や、食べ物から摂取した添加物などを直接吸着し、排出してくれる働きがあります。代謝がアップして太りにくく痩せやすい体をつくる効果も期待できます。

◆ 便秘解消

腸に溜まった老廃物の排出を促す整腸作用があるため、便秘解消にも効果的。ただし、活性炭は水分も吸着してしまう作用があるので、水分も忘れずに補給するようにしましょう。

◆ アンチエイジング

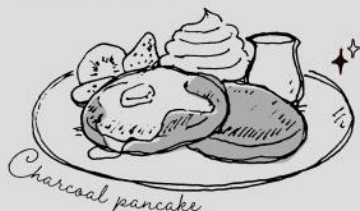
抗酸化作用が老化の大敵「酸化」を抑制するため、お肌や髪の毛の若返り効果が期待できます。また、余分な糖質、脂質などが排出されやすくなるため、生活習慣病の予防や改善にもなります。

◆ 口内環境改善

炭の粒に開いたミクロの穴に歯の汚れが吸着されて、キレイな歯を維持する働きがあります。また、炭パウダーを水に溶かして口をすすぐだけで、口臭予防の効果があると言われています。

チャコールフードづくりにチャレンジ

市販されている食用炭はパウダー状になっていることが多く、気軽に食卓に取り入れることができます。ヨーグルトにふりかければ乳酸菌と活性炭の力で胃腸の働きがアップ。食用炭入りのスムージーも人気です。また、ホームメイドのパンケーキやクッキーの生地に食用炭を混ぜ込めば、真っ黒なスイーツのできあがり。



Charcoal pancake

食用炭はどんな味？

黒い見た目に対して食用炭自体には味は無く、無臭のためどんな食事に取り入れても風味を損なうことはありません。ちなみに、食用の炭と、食べ物を焼きすぎたときにできる「焦げ」とは別物です。



注意すること

人によっては食用炭の摂取によって消化不良や栄養障害を起こす場合もあるので、用法や用量を守るようにしましょう。高齢者や薬を服用している人も医師などへ相談することをおすすめします。



大根ステーキのヘルシーそぼろあんかけ

ホクホク香ばしい大根ステーキのあんかけです。大根にはアミラーゼが含まれており、胃腸の働きを促進する働きがあります。



下準備

- 大根の皮をむき、厚さ2cmの輪切りにし、煮くずれない様に面取りをして両面に切り込みを入れる。鍋に大根を入れ、たっぷりの水(分量外)を加え、強火にかけて煮たってきたら中火で15分茹で流水にあてる。
- 高野豆腐を水で戻し、ミキサーで粗めに攪拌する。
- 椎茸は石づきを切り落としスライスし、しめじ、えのきは石づきを切り落として小房に分ける。
- 生姜は千切りにし、長ネギは白髪葱にする。

材料 4人分

大根 1/3本
 長ネギ 1/4本
 サラダ油 大さじ1
 醤油 大さじ1

<そぼろあん>


高野豆腐 3枚
 椎茸 4枚
 しめじ 1パック
 えのき 1/2株
 生姜 20g
 鰹だし 800cc
 (水800cc+だしの素小さじ2で代用可)
 醤油 120cc
 みりん 120cc
 塩 小さじ1

水溶き片栗粉.... 水:大さじ4 / 片栗粉:大さじ2

memo

鰹だしを「だしの素」で作る場合、1カップ(200cc)に対して小さじ1/2のだしの素を加えましょう。

作り方 調理時間40分

- 1 フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、水気をきった大根を並べる。両面焼き色が付くまでじっくり焼き、醤油をまわしかけ器にのせる。
- 2 鍋に鰹だしを入れて沸かし、そぼろあんの材料を加え一煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
 
- 3 大根に②をまわしかけ、白髪葱を盛りつけたら完成。

間違い探しの答え → ①梨が青リンゴに ②うさぎリンゴの向き ③左から3番目の木の形 ④右の栗の大きさ ⑤カボチャの顔が上下逆に

株式会社サンライズホーム

住所 〒963-8863 福島県郡山市字菜根屋敷 61-17

TEL. 024-983-6733 FAX. 024-983-6734 株式会社サンライズホーム

検索