



INDEX

- 美しい姿勢と歩き方
- 5つの違いを見つけよう!
間違い探しクイズ
- 春の花を詰め込んで
寄せ植えをはじめよう
- イワシのトマトパスタ
〜クレソン添え〜



DESIGNER'S HOUSE
SUNRISEHOME

2024

4

April



ニャン太郎一家の 桜の塩漬け

桜は塩漬けにすることで、クマリンという芳香成分が生まれます。お茶やお料理、デザートにも活用できますよ。

美しい姿勢と 歩き方

洋服をキレイに着こなすためにも、まわりに爽やかな印象を与えるためにも、正しい姿勢や美しい歩き方を身につけておきたいもの。コツを知って、姿勢美人、歩き方美人をめざしましょう。



基本の姿勢を チェック!

まずは壁に背中をあてて立ってみましょう。このとき、両足のかかとをつけ、つま先はこぶし1個分くらい広げます。膝はできるだけくっつけるようにしましょう。壁と背中のすき間は手のひら1枚分くらいのスペースで。体が反りすぎると腰痛や肩こりの原因にもなります。全身の力を抜いて、肩が上がらないようにするのもポイントです。

キレイな歩き方って?

キレイな姿勢を保つことで、歩き方も美しくなります。目の前にまっすぐな線が引かれているとイメージしてください。この線を意識し、その上をまっすぐに歩くことで、足が左右に開いてしまったり、横にゆれてしまったりするのを防いでくれます。また、重心移動も重要です。たとえば、右足を前に出すときは、右足を前に出そうと意識するのではなく、左足でしっかりと地面を蹴り、その力で右足を体ごと前に出すようなイメージで。

ヒールを履いて美しく歩く

脚をキレイに見せてくれるヒール靴。一番大事なのは、サイズがきちんと合っているかどうか。脚を痛める原因にもなるので靴選びは慎重に。歩幅は気持ち狭いくらいがベストです。また、平らな靴の場合はかかとから着地しますが、ヒールの場合は、かかととつま先を同時に着地させることで安定して歩くことができます。

5つの違いを
見つけよう!

間違い探しクイズ

おやつパーティー編

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

寄せ植えをはじめよう

春の花を
詰め込んで

春は彩り豊かな花々が咲き、寄せ植え作りにぴったりな季節。一見ハードルが高そうに感じるかもしれませんが、ガーデニング初心者でも、コツをおさえることで誰でも素敵な寄せ植えをつくることができますよ。



おすすめの春の花

数種類の花を一緒に植える場合は、咲く時期が同じものを選ぶのがおすすめ。日向や日陰、温度や湿度など花によって好みの環境が違うため、好きな環境が似たもの同士を選ぶとよいでしょう。

パンジー



開花
時期

10月～5月

春と秋にはポット苗がよく出回っています。ガーデニング初心者の方なら苗から育て始めるとよいでしょう。湿度が高いと弱ってしまうので、株同士の間隔をきちんと空けましょう。

ネモフィラ



開花
時期

4月～5月

手入れがほとんど必要なく、こぼれ種でもどんどん株が増えるので、初心者にもおすすめの花です。自然に分枝して咲きながら大きくこんもりと成長します。

バーベナ



開花
時期

5月～10月

バーベナはビジョザクラ(美女桜)ともいい、桜に似た小花を花笠状に咲かせます。暑さに強く、春から秋にかけて長い間花を楽しめます。初心者にも育てやすい品種です。

ワスレナグサ



開花
時期

3月～6月

水色の小さな花を無数に開花させる可憐なお花です。こぼれ種でも増える特徴があり、育てやすく寄せ植えに人気です。水切れを嫌い、風通しの良い日向で育てましょう。

スイートアリッサム



開花
時期

2月下旬～6月上旬
9月下旬～12月上旬

白色の小花が集まって咲き、ほんのりと甘い香りがあるスイートアリッサムは主役の花を引き立たせる役目をしてくれます。枝が横へ広がり、カーペット状になる性質を持ちます。

ノースポール



開花
時期

12月～5月

花期が長く育てやすい、人気の一年草です。地面を這うように枝分かれしながら成長するのが特徴。植え付けは3月～4月上旬に行い、株間を十分にとりましょう。

寄せ植えの準備と作り方

鉢選びのポイント

玄関やベランダなど、まずは鉢を置く場所を決めましょう。その場所に合ったデザイン・大きさ・重さの鉢を選ぶことが大切です。プラスチックやブリキなど様々な材質がありますが、初心者には通気性や水はけがよい素焼きの鉢がおすすめ。

鉢底石・土選びのポイント

鉢の底には、排水性や通気性をよくするために鉢底石を敷き詰めます。あらかじめネットに入ったものを使うと便利。土は市販されている培養土でOK。元肥(植え付けの時に与える肥料)が入っており、水はけと水もちのよいものを。

寄せ植えづくりのコツ

Tips 1

高低差をつけて 奥行きを出そう

背の高い植物を中央後ろに、その周囲や手前に小さい花やつるのある植物を植えると、立体的で見栄えの良い寄せ植えに。

Tips 2

色のテーマを決めて バランスを考えよう

イエロー系、ブルー系など同色系でまとめてグラデーションにしたり、紫と黄色など反対の2色を使ってメリハリのある色使いにしても。ひとつの鉢に使う色は3色までに留めるとごちゃつき感を抑えられます。

- 1 鉢の底にネットに入れた鉢底石を入れる。
- 2 ①に1/3ほど土を入れる。ビニールポットに入った状態の苗を鉢に並べて、バランスを考えて配置を決める。
- 3 ポットから苗を出し、根をやさしくほぐして鉢に並べる。
- 4 隙間のないように土を入れていく。割り箸などでつついて土を隅々まで入れる。(水やりで溢れさせないように、土の表面は鉢から約2cm空けておく)
- 5 じょうろを使ってたっぷり水やりをしたら完成です。

イワシの トマトパスタ ~クレソン添え~

イワシのオイルサーディンで手軽に本格パスタができます。
春らしく、ほろ苦いクレソンを添えてどうぞ。

材料 2人分

パスタ.....160g
しめじ.....100g
イワシのオイルサーディン.....60g
カットトマト.....1/2缶(200g)
オリーブオイル.....大さじ2
ニンニク.....1片
塩.....小さじ1
ブラックペッパー.....少々
クレソン.....適量

作り方

- ① イワシのオイルサーディンは油を切って身だけ使う。しめじは小房に分けておく。クレソンは洗って3センチの長さに切っておく。
- ② フライパンにオリーブオイルとニンニクのみじん切りを入れ、弱火でじっくり炒め香りが出てきたら、イワシのオイルサーディンを加え炒める。更にカットトマトを加え炒め、弱火で3分ほど加熱し、塩とブラックペッパーで味を調えておく。
- ③ 沸騰したたっぷりのお湯に塩(分量外)を入れ、パスタを時間通り茹でる。パスタが茹で上がる1分前にしめじも加えて一緒に茹でる。
- ④ 茹で上がったパスタとしめじの湯を切り、②のトマトソースに加え和える。皿に小高く盛りつけて上にクレソンをのせる。



クレソンのはなし

スーパーでは1年を通して見かけますが、野生のクレソンの旬は3~6月で、この時期は茎が柔らかくおいしいのが特徴です。

栄養

ビタミンA(β-カロテン)、ビタミンB2、
ビタミンB6、ビタミンC、カルシウム、
鉄、葉酸などが含まれています。
β-カロテンは抗酸化作用があり、がん
の予防効果が期待されています。

選び方

・茎が太くてあまり曲がっていないもの
・葉と葉の間が詰まっているもの
・葉が大きくて、濃い緑色のもの

保存方法

水を入れたコップにさし、涼しい
ところで保存します。
水はこまめに交換し、できるだけ
早めに食べましょう。



間違い探しの答え ①鳥クッキーの緑色の有無 ②ニャン太郎の高さ ③中央アメのラベルの葉っぱの数 ④チョコチップクッキーのチョコの数
⑤右上黄色いいぼんぼんの有無

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