



INDEX

- 免疫カアップで健康な体づくり
- 5つの違いを見つけよう！
間違い探しクイズ
- 香りの効果でリラックス
アロマで癒しの時間
- 野菜スープでおいしい
チキンパエリア



DESIGNER'S HOUSE
SUNRISEHOME

2024

5
May



ニヤン太郎一家の 枇杷の季節

初夏が旬の枇杷ですが、追熟せず傷むのが早いので、甘いシロップで煮てコンポートするのがオススメです。

免疫カアツプで 健康な体づくり



お医者さんにかかるほどではないけれど、なんだか元気が出ない…なんてことはありませんか? そんなとき、頼りになるのは「免疫力」。自分で自分をケアする力を高めることで、体の不調をやわらげたり、病気にかかりにくくしてくれるのです。では、どうしたら免疫力を高めることができるのでしょうか。今日からできる簡単な方法をご紹介します。

風邪予防に 免疫カアツプ

風邪予防はなんといっても体を冷やさないこと。体温が1度下がると、免疫力は40%低下するといわれます。エアコンのかけすぎには要注意です。



ストレス緩和と 免疫カアツプ

さまざまな不調の原因となるストレス。これを撃退するには、良質な睡眠をとること、適度に体を動かすことなどが大切。なかなか眠れないという人でも、短時間の昼寝や横になるだけでも免疫カアツプに効果があるといえます。ウォーキングなどの軽めの運動は気分転換にもなるのでおすすめ。

腸内環境を整えて 免疫カアツプ

暖かくなってきて気になるのが食中毒。同じものを食べているのに、症状が重い人とそうでない人がいるのはどうしてでしょう。実は、これも免疫力の差によるものといわれます。免疫力の要は「腸」であり、善玉菌を増やすことで腸内環境が整います。根菜類や豆類に含まれる食物繊維、納豆やヨーグルトに含まれる乳酸菌、善玉菌の代表格、ビフィズス菌が好むオリゴ糖などを積極的に摂取しましょう。

5つの違いを
見つけよう!

間違い探しクイズ

こどもの日編

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



香りの効果でリラックス

アロマで癒しの時間

花やハーブなどの植物から抽出された精油(エッセンシャルオイル)を用いて、健康維持や美容に役立てる自然療法をアロマテラピーと呼びます。五感のうち、脳に直接伝わるのは「嗅覚」からの香りの情報。アロマの種類によって、中枢神経系を刺激したり、リラックスできる効果があります。好みの香りの系統から探してみたり、得られる効果から選んでもOK。お気に入りのアロマを見つけてみましょう。



フローラル系 floral

ラベンダー



爽やかで落ち着いた香りのラベンダー。安眠やリラックス作用が期待できることでも知られています。血圧を下げる働きや鎮静作用など様々な効果があり、万能精油とも言われています。

ゼラニウム



ローズに似た甘い香りが特徴。ホルモンバランスの乱れを整えてくれる効果があり、イライラや不安な気持ちを和らげられます。また、皮脂バランスを整える働きがありスキンケアにも使われます。

ハーブ系 herb

ペパーミント



爽快感のあるメントールの香り。頭をスッキリさせ、集中力アップが期待できます。胸やけや乗り物酔いなどの消化器系トラブルや、喉の痛みや鼻づまりなどの呼吸器系症状の緩和にも役立ちます。

マジョラムスイート



清涼感の中にほんのり甘みのある香りが特徴。温かみのある香りは自律神経のバランスを整える効果があり、緊張で高ぶった気持ちを落ち着かせてくれます。心が疲れてしまった時におすすめ。

柑橘系 citrus

スイートオレンジ



気分を明るくしてくれる、甘くフレッシュなオレンジの香りが特徴。安眠効果があり、就寝前に香りでもリラックスすることで就寝を促してくれます。朝すっきりと目覚めたい時におすすめ。

ベルガモット



どの精油とも相性がよいベルガモット。フローラルな甘さとフルーティーな爽やかさをあわせ持ち、リラックス作用があります。リモネンという成分が胃腸の働きを整えてくれる効果も。

エキゾチック系 exotic

サンダルウッド



和名は「白檀(ビャクダン)」。甘くエキゾチックな香りを持つアロマ。気持ちをリラックスさせる効果があるので、ヨガや瞑想、睡眠時などにピッタリ。喉の痛みや咳など呼吸器系のトラブル緩和にも。

イランイラン



エレガントな甘い香りが特徴で、香水にも使われています。ストレスや緊張を緩和し、気分を高めてくれます。また、皮脂バランスを整える作用があり、スキンケアやヘアケアにもおすすめです。

質の良い 眠りをサポート

快眠アロマグッズ

脳は眠っている間にも香りを感じ取ります。おやすみ前にアロマを取り入れて、心身ともにリラックスしましょう。

香りと灯りで癒しのひととき

アロマポット

水を張ったお皿に精油を数滴たらし、下からキャンドルで温めて香りを広げます。キャンドルの揺らぎは心を落ち着かせてくれます。



ミストでお部屋に香りを広げる

アロマディフューザー

精油を混ぜた水を超音波の力でミスト状にして、お部屋に香りと潤いを与えてくれます。広い範囲に香りを広めたい時におすすめ。



ベッドサイドに置いてリラックス

アロマストーン

ストーンに精油をしみ込ませると、香りをほのかに広げてくれます。電気や水を使わず、手軽に香りを楽しむことができます。



※すべての人に効果があるとは限りません。※妊娠中は使用を避けましょう。※火を使うアロマポットは、就寝前には必ず消しましょう。※アロマオイルを使うときは事前に使用方法を確認し、正しくお使いください。また、持病がある方などの使用については医師などにご相談ください。

野菜スープでおいしい チキンパエリア

野菜のダシがたっぷりきいた、やさしい味のパエリア。

フライパンやホットプレートでも手軽に作れるので、

ぜひ試してみてください。

お子さんも食べやすい一品です。



材料 4人分

洗米したお米..... 1合
 オリーブ油..... 大さじ1
 サフラン..... ひとつまみ
 玉ねぎみじん切り..... 1/2個分
 ニンニクすりおろし..... 小さじ1
 トマト缶(ダイスカット)..... 大さじ2
 パプリカみじん切り..... 大さじ2
 塩..... 小さじ1/2
 飾りの青野菜..... 適量
 (アスパラ、スナップえんどう、ブロッコリーなど)

●スープ用

鶏手羽元..... 4本
 玉ねぎ..... 1/2個
 にんじん..... 1/3本
 パセリ..... 2本
 水..... 300cc
 オリーブ油..... 大さじ1/2

作り方

- 野菜スープを作る。蓋付の小鍋にオリーブ油を入れ、鶏手羽元を炒める。玉ねぎ・にんじん・パセリ・水を入れ、蓋をして中火で20分煮込む。(圧力鍋の場合は5分)
- パエリア鍋(フライパン・ホットプレート可)にオリーブ油を入れ、玉ねぎみじん切り・ニンニクすりおろし・サフランを炒める。米を入れて半透明になるまで炒める。
- ②に①のスープ280ccを入れる。さらに、トマト缶・塩を加え、鶏手羽元を乗せる。沸騰したら弱火にして、アルミで蓋をする。
- 時々様子を見ながら、米に少し芯が残るくらいになったら火を止めてパセリを散らす。



MEMO

米は保温の状態でもかなりやわらかくなるため、少し固めの状態で火を止めるのがポイント!

間違い探しの答え ①鯉のぼりの数 ②新聞紙の刀の向き ③兜の「鍬形(くわがた)」の大きさ ④菖蒲の葉の有無 ⑤柵の板の数

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