



春の陽だまりを楽しむ

プチキッチンハーブガーデン

見た目にも美しいさわやかなグリーンは、実用性もバッチリ。お料理はもちろん、インテリアにも、お掃除にも大活躍です。



初心者でも失敗しない
丈夫なハーブ

ミント、バセリ、タイムにローズマリー…、繁殖力が強く丈夫なハーブは初心者でも簡単に育てることができて、しかも収穫した後は、料理やハーブティーに、さらにはお掃

除にも使えて重宝します。

ハーブは種から育てたり、挿し木で増やしたりもできますが、手軽で失敗がないのが市販のポット苗。ハーブの種類にもよりますが、窓からの日差しがあつて風通しのよい場所ならば十分育つものがほとんどです。土は肥料の含まれた市販の培養土が



収穫だけじゃない
さわやかなインテリアに

お手軽。まずはキッチンで、小さな鉢から始めてみませんか。

センスよく植えたハーブは窓辺をさわやかに彩ります。2〜3種類のハーブを寄せ植えにしたり、ナチュラル素材の箱やカゴに小さな鉢を集めても素敵です。

空き缶の底に穴を空ければお手製の鉢に。無地の缶ならそのまま飾ってもおしゃれですし、ラベルを自作しても素敵です。ハーブの置き場所に困ったら、麻の紐などを使って鉢ごと窓辺に吊るしましょう。ハンギングの編み方には様々なものがありますので、ぜひ挑戦してください。水受けが気になるときは、ブリキのポットなど小ぶりの器に鉢を入れて、器ごと編んで。



結び目の位置や紐の色を変えれば、様々なスタイルで楽しめます。

育てる楽しみ、使う楽しみはもちろん、観葉植物としても楽しめます。この春は、ぜひキッチン・ハーブガーデンを。

暮らしメモ

収穫したミントで作ってみよう!

種類も豊富で香りの良いミントですが、デザートやアイスドリンクに添える以外に使い道がないと誤解している方もいるかもしれません。防臭や虫よけ効果のあるミントは、食用だけでなく、お掃除などにも重宝します。飾りだけではない、ミントの使い方をご紹介します。

アロマでリフレッシュ さっぱりミントウォーター

アロマ効果抜群のミントウォーターを毎日の生活に取り入れましょう。ミントにはいろいろな種類がありますが、ハウスキープینگに向くのは香りの強いペパーミントやスペアミントなど。

床掃除の最後にミントウォーターを吹き付けて仕上げ拭きすれば、さわやかなアロマ効果が。消臭や虫よけ効果も期待できるので、網戸や玄関にも、気付いた時にシュッとひと吹きを。

作り方は、鍋でフレッシュミントを煮出すだけ。強い香りが出て、お湯が濃い緑色になれば完成です。

水200ml ミント10g



十分に冷ましてから葉の部分を濾し、霧吹きなどの容器へ。

保存は冷蔵庫で約一週間



自分でできる毎日のケア 目を健康に、美しく

テレビ、携帯電話、ストレス…、現代生活は目によくないものだらけ!? 今回は、目を健康に、美しく保つ秘訣を紹介します。

テレビを見る時や、本・新聞を読む時の距離間、正しい姿勢、睡眠など、普段の生活の中に目を健康に保つポイントがたくさんあります。そして、これらに加えて注目してほしいのが、「血行」です。目の筋肉の細かな動きを支えているのは、張り巡らされたたくさんの毛細血管。血のめぐりが悪くなると、疲れたり、見えにくくなるというのもうなすけません。健康な目は血行から。体操やストレッチはもちろん、食事による内面からの血流アップも効果的です。



首のストレッチ

ストレッチの血流アップ効果は有名ですが、首のストレッチが目に効くことはご存知ですか。心臓から頭への血流の通り道となる「首」をリラックスさせることで、目の周りの血行もあわせてよくすることができますのです。



目にいい食材をおいしく食べよう 血液サラサラ効果にも注目

目によい成分といえば、ブルーベリーや赤玉ねぎ、カシスなどに含まれるアントシアニン。そのほかには、ビタミンやミネラル(カルシウム、亜鉛、マグネシウムなど)を豊富に含んだ食材がよいといわれています。

また、中性脂肪の多い偏った食事は、血液をドロドロにして血行を悪くするので要注意。血液をサラサラにすることで有名な玉ねぎは、目にいい成分「ビタミンB1」の吸収を高める効果も持っていて一石二鳥。玉ねぎは、辛味の成分が血行に「効く」ので、水にさらしすぎると効果半減です。

赤玉ねぎと豚肉のサラダは目にバッチリ!? 辛味のきいた「シャキシャキ」をいただきます。



血液サラサラ 目にいい食材

栄養素	食材
ビタミンA	▶レバー、牛肉、うなぎ、モロヘイヤ
ビタミンB1	▶豚肉、たらこ、大豆
ビタミンB2	▶レバー、さば、うなぎ、たまご
ビタミンB6	▶にんにく、まぐろ、酒粕
ビタミンB12	▶しじみ、牛肉、いわし
ビタミンC	▶パプリカ、アセロラ、キャベツ
ビタミンE	▶いくら、いわし、かぼちゃ
カルシウム	▶乳製品、小魚、油揚げ
亜鉛	▶牡蠣、うなぎ、納豆
マグネシウム	▶大豆、アーモンド、ごま

冷やしてはダメ

疲れ目をスッキリさせるために、冷たいタオルなどで目を冷やす方もいますが、これでは逆効果。血行は温めることでよくなります。「疲れたな」と感じたら蒸したタオルなどで温めてみるのもよいでしょう。

目のストレッチ

顔は正面のまま、目を上下左右に動かしたり、ウイंकを交互に行ったり。最後はぐるりと一周見回して。眼球の運動は、目の周りの筋肉をほぐすストレッチ効果大です。



暮らしのレシピ

ハーブたっぷり ガパオライス



フレッシュなバジルと香菜(パクチー/コリアンダー)の根を使ったアジア風味満載のレシピです。

▼材料(2人分)

とりひき肉	150g
玉ねぎ	中½個
ピーマン	1個
パプリカ	1個
にんにく	1片
バジル(生)	ひとつかみ
赤とうがらし(生)	2本
香菜(根付き)	3本分
バジル	ひとつかみ
ナンプラー	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
砂糖	小さじ1
卵	2個
サラダ油	適量
白米	2杯分

▼作り方

下準備：調理を始める前にご飯が炊きあがるようにセットする。玉ねぎ、ピーマン、パプリカは細長く切っておく。

- ① 香菜の根はひげの部分を除き、にんにく、赤とうがらしといっしょにすり鉢などで叩いてつぶす。みじん切りでも可。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、目玉焼きを作る。できたら取り出しておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。香りがでたら鶏ひき肉を加えて、色が変わるまでさらに炒める。
- ④ ③のフライパンに、玉ねぎ、ピーマン、パプリカを加え、しんなりするまで炒める。さらに、ナンプラー、オイスターソース、砂糖を加えて味をつけ、最後にバジルを加えてさっと混ぜる。
- ⑤ 炊きたてのご飯に④と②の目玉焼きをのせ、お好みで香菜をトッピングすればできあがり。

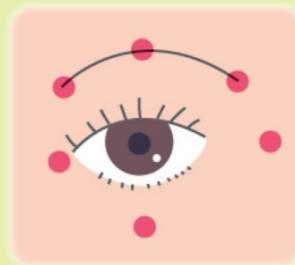
暮らしのヒント

簡単! 目のまわりのツボ・マッサージ

目のまわりのツボは、骨に沿ってやさしく押します

目のまわりには、血行を促進して疲れをとってくれるツボがたくさんあります。右の図を参考に、「3秒程度やさしく押して、1秒休む」を繰り返してみてください。

事前に準備体操として首のストレッチをして、頭全体の血行をよくしておけばより効果的です。



暮らしのワンポイント

今年から、スプリング・クリーニング大作戦!

知ってましたか? 「大掃除は年末じゃなくて春」が欧米の常識

日本の大掃除といえば年末の寒い時期ですが、欧米では春を迎える頃に行うのが一般的です。暖房などから出た冬の間の汚れを一掃し、気持ちよく新しい季節を迎えるのです。確かに真冬に比べて気温の高い春のほうが汚れも落ちやすく、掃除にも適しています。今年の春は、衣替えとあわせて大掃除もしてみたいはいかがでしょうか。