

# ズッキーニチャンプルー

子供も食べられるズッキーニチャンプルーです。ズッキーニはビタミンCが多く含まれており、風邪予防や疲労回復に効果的。

材料 3〜4人分 / 調理時間20分

ス팠ム..... 200g  
 ※厚切りハムや魚肉ソーセージを使ってもOK  
 木綿豆腐..... 1丁  
 ズッキーニ..... 1本  
 パプリカ(赤・黄)各1/2個

玉ネギ..... 1/2個  
 卵..... 3個  
 ごま油..... 大さじ2  
 塩胡椒(下味用)..... 少々  
 \*お好みで鰹節・糸唐辛子など

## 調味料

顆粒チキンスープの素..... 大さじ1  
 ※鶏ガラスープの素を使ってもOK  
 醤油..... 大さじ1  
 調理酒..... 大さじ2  
 塩胡椒..... 適量



## 下準備

- ズッキーニは長さ5cmのくし切りにする。
- ス팠ム、パプリカは長さ5cmに切る。
- 玉ネギはスライスにする。
- 豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ500Wで2〜3分ほど加熱し、水気をきって手でざっくりとひと口大に分ける。



## 作り方

- フライパンにごま油を入れて熱し、ズッキーニと玉ネギを中火で炒める。玉ネギがしんなりしてきたら、ス팠ムとパプリカを入れ、塩胡椒で下味をつけ火を通す。
- 水を切った木綿豆腐を入れ、全体によく絡めて、調味料の材料を加えて味を調える。
- 卵を溶いて回し入れ、半熟になったら火を止め、お皿に盛りつけて完成。お好みで鰹節や糸唐辛子などをかけてお召し上がり下さい。

## ズッキーニの栄養と種類についてのお話

ズッキーニには、高血圧やむくみ対策になる「カリウム」、美肌や疲労回復に役立つ「ビタミンC」、免疫力アップや代謝促進に不可欠な「βカロテン」「ビタミンB群」などの様々な栄養素が含まれています。



縞ズッキーニ

一般的によく見られるズッキーニです。油との相性が良いため、炒めものがオススメです。ソテーや揚げ物、天ぷらにも適しています。



丸ズッキーニ

白い果肉部分が多く、みずみずしいのが特徴。中をくり抜き、挽肉などと混ぜ、詰め物にする調理がオススメです。



花ズッキーニ

開花直前に収穫した花つきのズッキーニ。花の中に詰め物をして蒸したり、フリットにして食べるのもGOOD!!

間違い探しの答え

- ①右上の屋根の大きさ ②女性の髪の長さ ③パラソルの有無 ④湖に映る影の有無 ⑤右下の手すりの数

株式会社丸道工務店

〒910-0234 福井県坂井市丸岡町今市 9-1

TEL. 0120-031-898 FAX. 0776-66-4853

丸道工務店 坂井

検索

快適で豊かな暮らしを応援

# BRAND NEW MAGAZINE

ブランニューマガジン

8 August  
2023

今月号の  
特集

アロマの香りで虫対策  
ハーブの手作り防虫アイテム

- 5つの違いを見つけよう！  
間違い探しクイズ
- スイミングで  
健康なカラダづくり
- ズッキーニチャンプルー





## アロマの香りで虫対策

# ハーブの手作り防虫アイテム

お料理やアロマによく使われているハーブ。実は、天然の虫よけとしても大活躍してくれるのをご存知ですか？  
そこで今回は、虫を寄せ付けない効果を持つハーブと、簡単に手作りできる防虫アイテムをご紹介します。

### おすすめハーブ紹介

#### シトロネラ

蚊や昆虫が嫌う「シトロネラール」という成分が含まれています。柑橘系のスッカリとした香りが特徴です。

#### レモングラス

レモンに似た爽やかな香りを持つハーブ。虫よけ効果はもちろん、空気中の細菌から守ってくれる効果も。

#### ローズマリー

スーッと強い強い香りが特徴。タンスの虫よけなどに使われる樟脳(しょうのう)と同じ成分が含まれています。

蚊取り線香代わりに

### 虫よけキャンドル

用意するもの

- お好みの精油(3~4滴)
- クレヨン(色付け用)
- ジャムなどの空きビン
- ろうそく(2本※長さ15cm程度)

- 1 ろうそくとクレヨンをパキパキと細かく折り、ビンに入れます。(ろうそくの糸は使うので、切らないようにしましょう。)
- 2 鍋にお湯を沸かし、①で用意したビンを入れて弱火で5~7分湯煎します。ビンの中身が完全に溶けたら鍋から出します。
- 3 精油を入れてゆっくりとかき混ぜたら、ビンの真ん中にろうそくの糸を垂らし、完全に固まるまで待ちます。

お洋服の防虫剤に

### 防虫サシェ

用意するもの

- お好みの精油(10~30滴)
- だしパック(もしくはお茶パック)
- ドライハーブ(適量)
- 重曹(50g)
- リボン
- 布切れ

- 1 重曹に精油を加えてよく混ぜ合わせたら、ドライハーブを加えてさらによく混ぜます。
- 2 ①をだしパック(もしくはお茶パック)に入れます。
- 3 ②を布切れに包んだら、中身が出てこないようにリボンで固く縛ります。

5つの違いを見つけよう！

## 間違い探しクイズ



下の2枚の写真には、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？

夏の  
テラス編

Find the difference

間違い探しの答えは裏面へ

# スイミングで 健康な カラダづくり

夏本番、海やプールでのレジャーを計画している人もいます。水の中での運動は、水に触れることでクールダウンできるのももちろん、健康維持やダイエットにもおすすめのプログラムです。しばらく海やプールから足が遠のいてしまっている人や水が苦手という人も、今年の夏は思い切ってスイミングにチャレンジしてみませんか。

## スイミングが 体にいい理由とは？

### 浮力の効果

水の中での体重は普通の10分の1。浮力によって体への負担が減るため、足腰が弱い人や体重が重い人でも無理なく運動ができます。

### 抵抗の効果

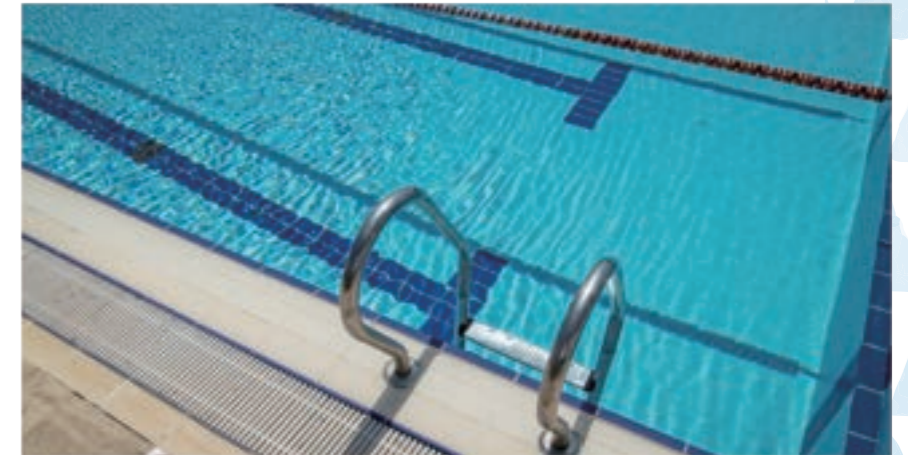
水の抵抗をうまく利用することで、より多くの脂肪やエネルギーを燃焼することができます。

### 水圧の効果

水圧が血管や筋肉を刺激して血液の循環を向上させます。また、水圧は腹式呼吸を促すため、少しの運動量でも十分な効果が得られます。

### 水温の効果

水温の効果により体温の低下を防ごうとする働きが起こり、血管の収縮や心臓の動きが高まり、血行が促進されます。



## スイミングでダイエット！

肌を見せる機会が増えるこの季節。スタイルだって気になりますよね。体に負担をかけずに、健康やダイエット効果が期待できるスイミングなら、涼しく楽しく一石二鳥。キレイを手に入れるスイミングのコツをご紹介します。

スイミングの消費カロリーは？

クロールでゆっくりと30分間泳いだ場合、「8メッツ」というカロリーを消費できるとされています。「メッツ」とは運動強度をあらわす単位で、安静時を1とした場合に、その運動が何倍のエネルギーを消費するのかを数字で示したものです。ちなみに、「歩く、軽い筋トレ」などは3メッツ、「ウォーキング、ゴルフ、自転車に乗る」などは4メッツ、「軽いジョギング、エアロビクス」などは6メッツ程度といわれています。これらと比較しても、スイミングによる消費カロリーが高いことがわかります。

効率よくカロリーを消費するには？

クロールの消費カロリーは8メッツでしたが、これが平泳ぎになると10メッツ、バタフライや速めのクロールなら11メッツにアップ。とはいえ、高い運動効果を得るためには正しいフォームで泳ぐことが大切です。無駄な動きが多ければ、かえって体に負担をかけることにもなりかねません。はじめての人は、ただ泳ぐのではなく、プールやフィットネスクラブなどのインストラクターから基本を学ぶことからスタートしましょう。

泳ぎが苦手な人にもおすすめ

## アクアエクササイズにチャレンジ！

ビート板を使うと消費カロリーアップ！

泳ぎや息継ぎが苦手という人は、ビート板を使ったバタ足から始めてみてはいかがでしょうか。単純な動きですが、思いのほかカロリーを消費できます。ひざから下を曲げずにお尻の力で脚を上下させると、脚の引き締めにも効果があります。

気軽に始められるアクアウォーキング

水の中を歩くだけでも効果が期待されるウォーキング。関節や腰などに負担をかける心配がないのでおすすめです。はじめはまっすぐに歩くことを意識し、徐々に歩き方に変化をつけましょう。

楽しく続くアクアピクス

アクアピクスとは、水の中で行うエアロピクスのこと。音楽やリズムに合わせて、水の中で体を動かします。通常のエアロピクスに比べて動きもゆっくりで、関節などへの負担も少ないので、若い人から高齢者まで楽しく続けることができます。

スイミングは、ほかのスポーツと比べても消費カロリーが高いといわれている魅力的な運動です。また、体をあたためようとして心臓や血管の収縮が活発になるため、新陳代謝が高まり、エネルギーも消費されやすくなります。