

夏の彩野菜と コーンクリームのパスタ

夏野菜をもっとおいしく、賢くおコッ！

生野菜をおいしく食べることができる夏！カラフルなビタミンカラーが食欲をそそります。冷たくてみずみずしい生野菜は、夏の水分補給にもなります。

野菜の栄養価をよりカラダに吸収しやすくするためには、加熱して食べるのがおすすめ。野菜を加熱するとやわらかくなりするのは、野菜の細胞壁が壊れるからです。そのため、スムーズに野菜の栄養を吸収することができるのです。

夏野菜をオリーブオイル、ニンニク、塩コショウでサッと炒め合わせておくと、どんなお料理にも万能に使えます。例えば、冷たいそうめん、少しニンニクと塩コショウをきかせて炒めた緑黄色野菜に、角切りのトマトを乗せ、冷たい鶏ガラのスープでいただく「ぶっかけ野菜そうめん」。適度に油も摂れて、食欲のない夏場におすすめです！

作り方 cooking ingredients

- ① とうもろこしを茹でて実を削ぎ落とし、コーンソースの材料（牛乳、塩、生クリーム）と一緒にミキサーにかけ滑らかなペースト状にする。
- ② モロッコインゲン、エリンギ、パプリカは1cm幅の斜め切りにし大きさを揃え、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ パスタは時間通りに塩茹でし、残り1分のところでモロッコインゲンも入れて一緒に茹でる。
- ④ フライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを入れて火にかけ、ベーコン、エリンギ、ズッキーニ、パプリカを炒め、少し強めに塩コショウで味付けをする。
- ⑤ 3で茹でたパスタとモロッコインゲンを4のフライパンに入れよく混ぜる。お皿に1のソースを敷き、その上からパスタを乗せ、ブラックペッパーをかける。



材料 -2人分- cooking recipe

パスタ	160g
パプリカ（赤）	1/8個
ズッキーニ（黄）	1/2本
ベーコン	2枚
エリンギ	2本
モロッコインゲン	2本
オリーブオイル	大さじ1
すりおろしニンニク	小さじ1
塩・こしょう	適量
ブラックペッパー	少々

<コーンソース>

とうもろこし	1本
牛乳	100cc
塩	少々
生クリーム	大さじ1



間違い探しの答え

①ストローの数 ②フォークとスプーン ③左下のブルーベリーの位置 ④皿内左側の星型いちご ⑤カニの口

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

丸道工務店 坂井市

検索

BRAND NEW MAGAZINE

ブランニューマガジン

快適で豊かな暮らしを応援

7 July
2025

今月号の
特集

真夏のキケンから身を守る！
夏の生活トラブルガイド

- ・夏の彩野菜と
- ・すぐ実践！お掃除・収納のコツ
- ・5つの違いを見つけよう！
- ・キレイと健康をサポートする

キレイと健康をサポートする

ナッツの効果

HEALTH BENEFITS OF NUTS

ナッツが美容に良いというイメージはあるけど具体的に何がいの?という方へ、健康や美容、ダイエットの味方になってくれるナッツの魅力を紹介します。日頃のおやつをナッツに置き換えてみたり、料理にトッピングして不足しがちな栄養素を手軽に補いましょう。



若々しい肌を保つ

ナッツに含まれるビタミンEは老化予防に効果が期待できます。また、新陳代謝を促進するビタミンB群など美容に嬉しい栄養素がたっぷり。

生活習慣病を防ぐ

ナッツには体に良い脂質である不飽和脂肪酸を含んでおり、コレステロール値を下げて高血圧や生活習慣病を予防する働きがあります。

ダイエット中のおやつに

食物繊維と脂質を含んでおり、消化をゆっくりしてくれるので少量でも腹持ちが良いです。また、よく噛んで食べることで満腹感を得られます。

デトックス効果が期待できる

ナッツに含まれるカリウムには利尿作用があり、老廃物や毒素を排出してくれます。また、不溶性食物繊維が豊富なので便秘を改善します。

ナッツの種類とそれぞれの効果

- | | | | | |
|------------|---------|---------|-------|----|
| ● アーモンド | 美肌 | 便秘改善 | ダイエット | など |
| ● くるみ | 美肌 | 生活習慣病予防 | 便秘改善 | など |
| ● カシューナッツ | 生活習慣病予防 | 貧血予防 | 代謝促進 | など |
| ● ピスタチオ | 生活習慣病予防 | 便秘改善 | 代謝促進 | など |
| ● マカダミアナッツ | 美肌 | 生活習慣病予防 | 貧血予防 | など |

✓ ナッツを食べる時のポイント

健康効果を期待するなら、ナッツを選ぶ時は無塩や無油、無添加のものを選びましょう。複数の種類のナッツが混ざったミックスナッツもおすすめです。

✓ 食べ過ぎには注意

健康に良いといってもカロリーが高いため、食べすぎると太る原因に。手のひら1杯(約25g)程度が1日の目安です。1日分を小分けしておけば食べ過ぎを防げます。

真夏のキケンから身を守る！

夏の生活トラブルガイド

夏の強い紫外線や高温多湿な気候は、肌へのダメージだけでなく、食中毒や胃腸の不調といった食トラブルも引き起こします。生活の上でこの時期に気をつけたいポイントをご紹介します。



髪トラブル

お肌の紫外線対策には気をつけていても、つい忘れがちなのが頭皮や髪のケア。紫外線は髪の主成分であるたんぱく質を破壊し、キューティクルを傷つけてツヤを失わせるだけでなく、乾燥や枝毛、切れ毛の原因にもなります。また、メラニン色素も分解されるため、髪が焼けたように赤茶色に変色してしまうことも。

対策方法

UVカットの帽子や日傘の使用はマスト。お出かけ前には、髪用の日焼け止めスプレーなどで髪表面をしっかりとコーティングしてあげましょう。

目トラブル

紫外線は目にもダメージを与えます。急性のものでは、角膜が炎症を起こして強い痛みを伴う「雪眼炎(雪目)」があります。慢性的な影響としては、充血や異物感を生じる「翼状片」や、視力が低下する「白内障」などが知られています。

対策方法

サングラスは紫外線透過率が0.1以下のものを選び、顔の側面まで覆えるタイプが効果的。なお、色の濃すぎるレンズは瞳孔が開いて逆に紫外線を多く取り込んでしまうことがあるため、注意が必要です。

食トラブル

高温多湿な夏は、食べ物傷みやすく、食中毒のリスクが高まる季節です。特にお弁当や生もの、火を通してない料理には注意が必要で

対策方法

細菌が繁殖しやすいため、調理前後の手洗いや調理器具の衛生管理を徹底しましょう。また、冷蔵保存が基本ですが、持ち歩く場合は保冷剤や保冷バッグを活用するのも効果的です。

肌トラブル

蚊やアブ、ノミなどの「吸血する虫」、ハチや毛虫などの「刺す虫」、そしてクモやムカデなどの「咬む虫」。夏は、さまざまな虫への対策も欠かせません。また、海ではクラゲやヒトデなどの生き物にも気をつけましょう。

対策方法

肌の露出を避け、虫たちが活発になる時間帯を避けましょう。もし刺された場合は患部をすぐに洗って冷やし、放置しないことが大切です。

家の中でも起こる「熱中症」に要注意！

自宅で簡単！

炎天下の屋外で起きると思われがちな熱中症ですが、「室温と湿度が高い」「水分補給をしていない」「睡眠不足などの生活習慣の乱れ」といった条件が揃うことで、室内にいても熱中症を引き起こす可能性があります。

適切な室温・湿度を管理しよう

室内は28℃、湿度は70%を超えると熱中症の危険度が増します。エアコンやサーキュレーターを活用して、適度な室温・湿度を保つようにしましょう。

こまめな水分補給を

室内にいる時もこまめな水分補給をし、栄養をとって生活リズムを整えることが大切です。めまいや立ちくらみといった初期症状が出たらすぐに休息を。

経口補水液の作り方

水1ℓに対して砂糖40g、塩3g、レモンやグレープフルーツなどの果汁を加えてできあがり。

5つの違いを見つけよう！ 間違い探しクイズ



FIND THE DIFFERENCE

間違い探しの答えは裏面へ

フルーツアート編

すぐ実践！ お掃除・収納のコツ

ベランダ編

▶▶ 掃除のコツ

まず、ほうきや掃除機でゴミを取り除きます。その後、水で濡らした新聞紙をちぎって撒き、ほうきで転がしながら掃いて汚れを取ります。手すりは重曹水を吹きかけ雑巾で拭き取ります。数ヶ月に一度、排水溝も掃除しま

▶▶ 収納のコツ

洗濯用品や掃除用具、園芸用品、キャンプ用品などベランダで使用するものや、大型のアウトドア用品の収納に向いています。収納ケースは防水性や耐候性のものを選びましょう。収納付きのベンチなども便利です。

