



## ブロッコリーと玉子の クリーミーサラダ

### 材料 4人分

ブロッコリー..... 1/2株  
卵..... 4個  
紫玉ねぎ..... 1/4個  
ハム..... 6枚

マヨネーズ..... 大さじ2  
生クリーム..... 大さじ1  
A マスタード..... 小さじ1/3  
塩..... 少々  
コショウ..... 少々



### 作り方

- ゆで卵を作り(沸騰してから10分茹でる)、殻を剥いて8等分のくし形にする。
- 小房に分けたブロッコリーと、少々水、塩を耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけて、電子レンジ600wで2分加熱する。
- 紫玉ねぎは繊維に対して直角に、できるだけ薄くスライスし、ハムは食べやすい大きさに切る。
- ボウルに[A]の材料をすべて入れて混ぜ合わせ、2と3を加えてさらによく混ぜ合わせる。
- 4に1のくし形にしたゆで卵を加え、ざっくりと混ぜ合わせて完成。

### Point

マヨネーズに生クリームを加えると、茹で野菜と味がなじみやすくなります。紫玉ねぎは、加熱したり、長時間水にさらしたりすると、紫色の成分アントシアニンが流れ出てしまうので、できるだけ薄くスライスして生のまま合わせることをおすすめします。

### ブロッコリーを美味しく茹でるには...?

ブロッコリーは蒸し茹でがおすすめです。ボウルに水を張って、中で花蕾をゆすぐように洗います。小房に分けたら蓋付きのフライパンに入れ、100ccの水と塩を少々入れて強火で2分ほど蒸します。水にはさらさず、ザルの上で粗熱を取ってください。少しかために蒸しておくとお料理にも使いやすいです。

間違い探しの答え ①左下のイチゴ ②左のトライフルカップ内のスポンジ ③右のトライフル上部のイチゴ ④左の石皿の模様 ⑤左のトライフルのミント



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. 0776-66-3607 FAX. 0776-66-4853

坂井市 丸道工務店

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

4 April  
2026

今月号の  
特集

身近な食材から考える  
健やかな食生活

- ・手軽にできるセルフメンテナンス  
肩こり解消のツボ
- ・5つの違いを見つけよう!  
間違い探しクイズ
- ・すぐ実践!お掃除・収納のコツ  
ダイニング編

ブロッコリーと玉子のクリーミーサラダ

手軽にできるセルフメンテナンス

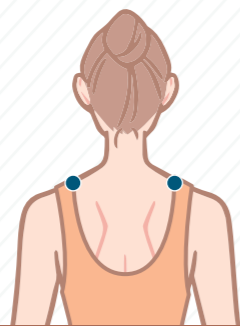
# 肩こり 解消のツボ

仕事環境や運動不足の影響で、肩こりに悩む人も増えているのではないのでしょうか。今回は、自分で手軽にできる肩こり解消のツボをご紹介します。ストレスからくる肩こりにもおすすめです。ぜひ取り入れてみてください



## けんせい 肩井

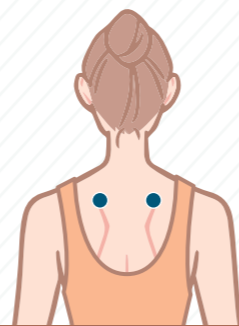
首の付け根と肩先の  
ほぼ中央にあるツボ



肩こりといえばこのツボ。肩がこったときに、無意識にツボを刺激していることも多いのでは？肩井のツボは肩の筋肉の緊張をほぐしてくれるツボ。中指を5秒くらいぐっと押しあてたら、これを5回繰り返す。寝違えたときやイライラにも効果が。

## きょくえん 曲垣

肩甲骨の上部内側にあるツボ



肩井と同じように、やや強めの方で5秒くらい押し、これを5回繰り返します。中指をツボにあてて指圧しますが、押しにくい場合は、マッサージ器具などを使うとよいでしょう。固まった筋肉をほぐし、肩から背中にかけての痛み、五十肩の痛みを緩和してくれます。

ご紹介している方法は、あくまで一般的なものであり、個々の体調に合わせて無理のないように行ってください。

# 身近な食材から考える 健やかな食生活



健やかな毎日を送るためには、運動や睡眠などの生活習慣を整えることはもちろん、日々の食事も大切なポイントです。バランスのよい食事は、健康な体をつくるための土台となります。そこで今回は、身近な食材に含まれる栄養素とその働きについてご紹介します。毎日の食事を見直すきっかけとして、ぜひ参考にしてみてください

## からだの調子を整える食材

### かぼちゃ

豊富に含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。また、活性酸素の働きを抑える抗酸化作用が期待できます。

### だいこん

だいこんには消化酵素が含まれており、消化を助ける働きがあります。葉の部分には、カルシウムや鉄分、葉酸、ビタミン類などの栄養素も豊富です。

### にんじん

にんじんのβ-カロテンは皮のすぐ内側に多く含まれています。皮はなるべく薄くむくか、皮ごと調理することで効率よく摂取できます。

### ブロッコリー

β-カロテンやビタミンB1・B2、カリウム、リンなどを含む栄養満点のブロッコリー。野菜の中でもビタミンCが豊富で、特に茎に多く含まれています。

## からだをつくる食材

### たまご

必須アミノ酸がバランスよく含まれており、アミノ酸スコア100と優秀な食材。良質なタンパク質を含み、栄養価の高さから「完全栄養食」ともいわれています。

### ヨーグルト

ヨーグルトのカルシウムは乳酸と結びつき、牛乳よりも腸から吸収しやすくなります。また、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が、腸内環境を整えてくれます。

### 納豆

ビタミンB2には皮膚や髪、爪などの健康維持を助ける働きがあります。また、納豆特有の酵素ナットウキナーゼには、血流をサポートする働きが期待できます。

### 味噌

原料である大豆は良質なタンパク質を含みます。味噌は発酵することでアミノ酸やビタミン類が生成され、より栄養価が高まります。

## からだを動かす エネルギーになる食材

### さつまいも

さつまいものビタミンは加熱しても壊れにくいのが特徴で、腸内環境を整える食物繊維が豊富。皮にも栄養が含まれているので皮ごと食べるのがオススメ。

### アーモンド

アーモンドに含まれるオレイン酸は、悪玉コレステロール(LDL)を増やしくするとされています。ビタミンEやビタミンB2、ミネラルなども豊富です。

### ごま

良質な脂質を持つごまには、抗酸化作用のあるセサミンが含まれています。ごまの皮は消化されにくいので、すりごまにするとより栄養を吸収しやすくなります。

### アボカド

栄養価がすぐれているアボカド。良質な脂質やビタミン、葉酸、カリウムなどが含まれています。カロリーもやや高めなので食べ過ぎには注意。

からだの調子を整える食材、からだをつくる食材、からだを動かすエネルギーになる食材、これらをバランスよく取り入れることが大切です。「栄養が足りていないかも？」と感じた時は、無理のない範囲で日々の食事にプラスしてみましょう。

# 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？

いちごの  
トライフル編



間違い探しの答えは裏面へ

FIND THE DIFFERENCE

## すぐ実践！ お掃除・収納のコツ

### ダイニング編



#### ▶▶ 掃除のコツ

食後に床に落ちた食べ物やゴミを簡単に掃除するだけでも汚れが溜まりにくく衛生的です。テーブルは軽く湿らせたマイクロファイバークロスで拭きましょう。手垢やべたつきには重曹水を使用すると効果的です。

#### ▶▶ 収納のコツ

よく使う小物はキッチンカウンターの下へ収納したり、ワゴンやラックに入れてテーブル近くに置けばテーブルの上が散らかるのを防ぎます。物が増えがちなダイニングは定期的に整理をして断捨離することも大切です。