

アスパラとしらすの ペペロンチーノ

アスパラガスのアスパラギン酸は新陳代謝を活発にし、タンパク質の合成を促進する働きがあります。

材料(2人分)

釜揚げしらす 40g
 グリーンアスパラガス 6本
 ニンニク 1片
 スパゲッティ 160g
 オリーブオイル 大さじ3
 赤唐辛子 1本
 塩 少々
 ブラックペッパー 少々



下準備

アスパラガスは根元を2cm程度切り落とし、根元部分の皮をピーラーで剥き斜めに切る。



作り方

調理時間 20分

- 1 フライパンや手鍋にオリーブオイルを熱し、釜揚げしらすを加えて弱火で揚げ焼きにして、油を切る。(しらすの風味がついたオリーブオイルは③でそのまま使います)
※油がはねるので注意して下さい。
- 2 たっぶりの湯に1%程度の塩を入れ、スパゲッティをパッケージの表示時間よりやや短めに茹でて湯を切る。
- 3 ②を茹でている間に、①のオリーブオイルとニンニク、赤唐辛子をフライパンに入れ、中火で炒める。ニンニクの香りがたってきたら、アスパラガスを加えて炒める。
- 4 ③に②の茹汁お玉1杯とスパゲッティを入れよく絡めて、①の釜揚げしらすを半分加えてさらに混ぜ合わせる。
- 5 塩、ブラックペッパーで味を整え、器に盛り付け、残りのしらすを散らす。

旬食材の栄養と効果

アスパラ



アスパラには、アスパラギン酸の他に、毛細血管を強く丈夫にして血流を改善してくれる、「ルチン」が含まれているため、高血圧、脳卒中、心臓疾患などの生活習慣病の予防に効果があります。
 さらに、しらすに含まれるビタミンB12の吸収を助ける働きがあるため、しらすとの相性が良い食材です。

しらす



しらすには、骨や歯を作る成分、「カルシウム」と「ビタミンD」が豊富に含まれているため、骨を丈夫にし、骨粗しょう症の予防に繋がります。他にも、「ビタミンB12」が多く含まれていて、神経の修復、不眠症や貧血を予防する効果があります。

快適で豊かな暮らしを応援

BRAND NEW MAGAZINE

プランニューマガジン

4 April
2023

今月号の
特集

冬物衣類のお手入れと収納法

- ・ 花粉・PM2.5・黄砂をスッキリ除去してキレイな空気で快適生活
- ・ かんたんセルフケア 目の疲れに効くツボ
- ・ アスパラとしらすのペペロンチーノ



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

花粉 PM2.5 黄砂 をスッキリ除去して キレイな空気で快適生活

春は花粉とともに黄砂やPM2.5など体に有害な物質が偏西風によって多く飛散する時期です。外出時の対策はもちろん大切ですが、1日の中で多くの時間を過ごす部屋の空気もきれいにしておきたいですね。

空気清浄機のタイプ

機種により仕様が異なる空気清浄機ですが、大きく分けると3タイプの方式になります。それぞれに特徴がありますので用途や環境に合わせて選びましょう。

01 ファン方式

ファンで微粒子を吸い込み、フィルターで吸着してきれいな空気を排出する方式で、フィルターの性能により除去できる物質は異なります。ハウスダストや花粉、カビ、PM2.5のほか、ウイルスや細菌に対して効果が高いといわれています。

02 電気集塵方式

空気中に浮遊するほこりや微粒子など静電気を利用して集めた後、フィルターに送ってろ過することで空気をきれいにする方式です。電気式のためフィルターが目詰まりすることがほとんどないため、性能が落ちにくいといった特徴があります。

03 イオン方式

空気中にイオン（プラスやマイナスの電気を帯びた原子）を放出して、浮遊する物質や細菌、ウイルスを抑制し、吸い込んだ物質をイオンで分解する方式です。ファンの付いていないモデルはノイズがなく、音が気にならないといったメリットがあります。

空気清浄機を選ぶポイント

適用床面積とは、空気清浄機が30分間で空気を清浄できる畳数を表す数値です。この数値が大きいほど室内の空気を早くきれいにすることが可能で、電気代削減のためにも適用床面積が使用する部屋の面積以上の空気清浄機を選ぶことがポイントです。

集塵フィルター

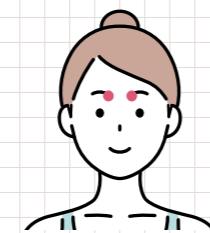
空気清浄機で特に重要な集塵フィルターの性能。花粉の粒子の大きさが約30μm、ハウスダストは1~40μm、PM2.5は2.5μmなので、0.3μmの微細な粒子を99.97%以上カットする高性能なHEPAフィルターを搭載しているモデルがおすすめです。

かんたんセルフケア

目の疲れに効くツボ

テレビやパソコン、新聞や本を読んだあと、「目が疲れる」「充血する」といったことはありませんか？放っておくと、視力低下や体調不良などを引き起こす原因に。このような「眼精疲労」を防ぐためにも、目を使いすぎたと感じたなら、目に効くツボで疲れを取り除いてあげましょう。

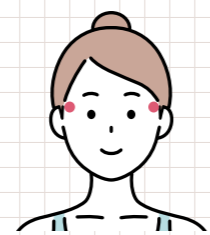
ツボは東洋医学の治療法のひとつで、体に負担をかけずに、いつでもどこでも気軽にできる健康法。ちょっとした不調を感じたら、ツボを刺激してリフレッシュ。家事や仕事の合間にできるのでおすすめです。



攒竹 さんちく

眉頭にある細い筋の
ところにあるツボ

親指、または中指で、目を押さないように注意しながらやさしく押さえます。目の痛みや充血を取るほか、目の疲れからくる肩こりにも効果があります。



太陽 たいよう

こめかみあたりの
くぼみにあるツボ

親指、または中指を使って、小さな円を描くように押します。気持ちいいと感じるくらいの強さがベスト。充血を改善し、疲れ目による視力低下を防ぎます。

※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。

冬物衣類の お手入れと収納法

この冬、大活躍したコートやニットもそろそろ片付けのタイミング。来シーズンも気持ちよく着るためには、片付け前のお手入れや保管方法にちょっとした工夫が必要です。今回は、お気に入りの洋服をキレイにしまうコツをご紹介します。ぜひ試してみてください。

片付ける前には必ず洗濯！

冬物衣類に多いウールやカシミア。動物繊維は害虫の栄養源になりやすく、虫食いの原因に。また、動物繊維以外でも、食べこぼしなどの汚れがついていると虫食いの被害にあいやすくなります。さらに、黄ばみやニオイの元にもなることから、一度でも着用した衣類は洗濯してからしまうようにしましょう。

手洗い？or クリーニング？

最近はニットやダウン、スーツなど、多くの衣類を自宅で洗えるようになりました。とはいえ、洗濯前には必ず「洗濯表示」をチェック。ドライクリーニングなどの表示があるものは無理して洗わず、プロに任せるのがおすすめです。

手洗いのコツ

ニット (ウール)

傷みやすく、型崩れもしやすいニット。ぬるま湯または水に中性のおしゃれ着用洗剤を溶かし、もみ洗いせずにやさしく押し洗いするのがコツ。もちろん、すすぎも同様です。脱水は1分ほどにとどめておき、脱水後はバスタオルを使って水分を取ります。洗濯機の手洗いコース（弱水流）でもOK。伸縮性があるので、平干しして乾かします。

ダウン

洗濯機マークや手洗いできるマークがあれば自宅での洗濯が可能。ダウンは襟や袖口などに汚れがつきやすいので、前処理が欠かせません。おしゃれ着用洗剤を薄めた液体をタオルなどに染み込ませ、軽く叩いて汚れを落とします。水に浮きやすいダウンは、洗濯槽の中で押し洗い。すすぎと軽い脱水を2~3回繰り返します。干す前には羽毛の偏りなどを防ぐために形をしっかり整えて。

マフラー・ストール

ファンデーションなどの部分汚れには、あらかじめおしゃれ着用洗剤をなじませておきましょう。洗濯ネットに入れる時は、フリンジが内側になるようにたたむと絡みにくくなります。

片付け・収納もひと工夫

収納のヒント

ニットなど、伸びやすいものはたたんで収納。たたみジワが気になるものは、折り目部分にほかの衣類などをはさんで収納することで軽減されます。また、一着ずつジッパー付きのビニール袋などに入れておくと取り出しも簡単。コートやスカート、パンツ類は吊るして収納しましょう。

防虫剤の効果は上から下に移動する性質があるため、衣類の上部に置くのが基本。また、種類の違う防虫剤は、組み合わせによっては溶け出したりすることもあるので、併用は避けましょう。

収納ケースはフタ付きのものよりも、取り出しやすい引き出しタイプを。外からでも何が入っているか確認できるようにラベルを貼っておくのもおすすめです。

クリーニングに出した衣類が戻ってきたら、ビニール袋を外して陰干し。水分や溶剤が残っていることがあるので、しっかりと乾燥させてから片付けます。

ブーツの保管方法

革のブーツの場合、まずは表面についた汚れを靴用ブラシでやさしく取り除きます。内側の汚れは固く絞ったタオルで叩き拭きをし、除菌スプレーをしてから2~3日陰干しを。そのあと革専用のクリーナーやクリームで全体を仕上げます。型崩れを防ぐため、ブーツキーパーや丸めた新聞紙などを入れ、風通しの良い場所で乾燥剤とともに保管するのがベスト。スエードやムートンは、毛先がしなやかな馬毛ブラシを使って汚れを落としましょう。

衣替えにアイデアをプラス

断捨離でスッキリ

洋服の量が多いと収納が不足したり、衣替えに時間がかかってしまいます。普段着ない洋服は思い切ってリサイクルに出すのもおすすめ。クローゼットはもちろん、気分までスッキリ！

簡単！手作り防虫剤

防虫効果のあるハーブが、やさしい香りの自然派防虫剤に。ラベンダーやローズマリーなどのドライハーブをお茶パックに詰めて口を閉じれば完成。ガーゼやコットン、リネンといった通気性のよい布に包んでもOK。

“預かりサービス”を活用

コートやダウンといったかさばる衣類は「宅配クリーニング+預かりサービス」が便利。持ち運びの手間が省けるうえ、長期間ベストな状態で保管してくれるのです。クローゼットの有効活用にも。