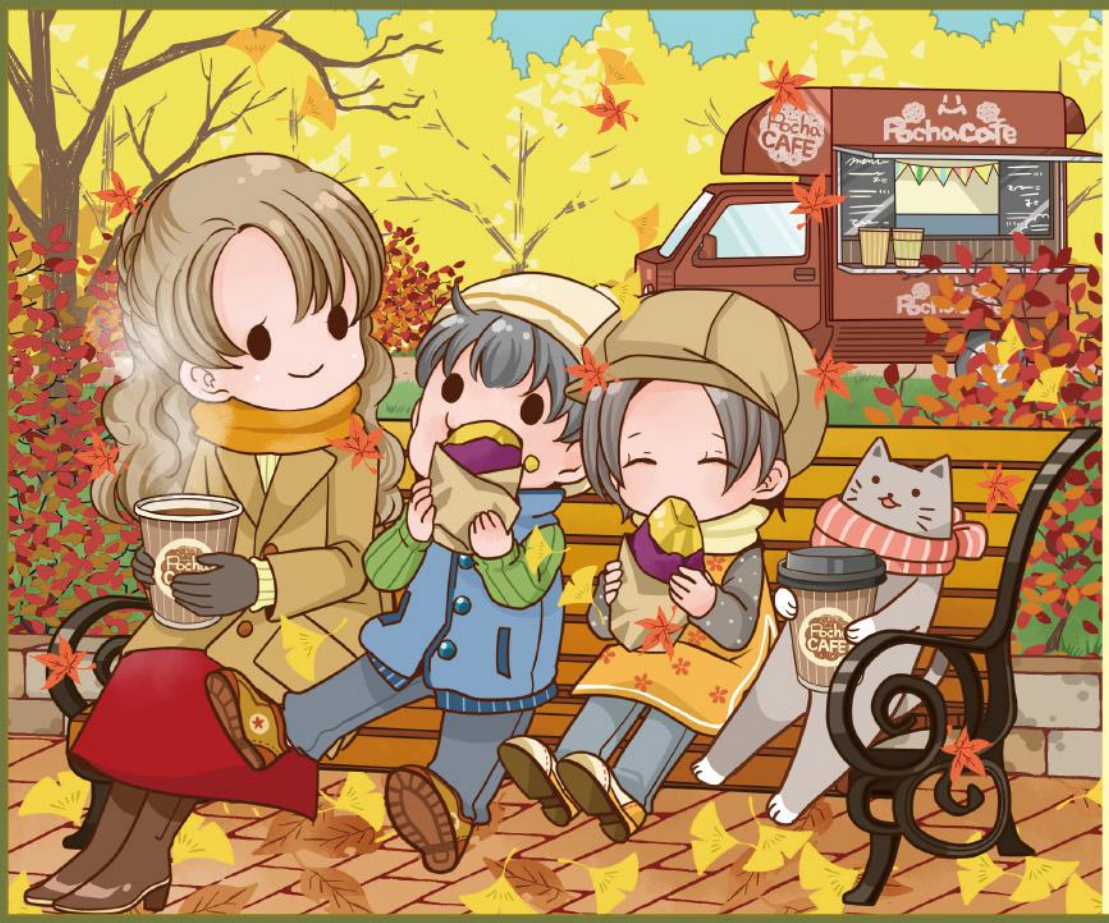

INDEX

・やさしい発色が魅力
蜜ろうクレヨン

・美容と健康を促進する栄養素
ビタミンD

・ぐっすり快適な睡眠を
素材から考える「まくらの選び方」

・猫ちゃんとの暮らし
ブリティッシュショートヘアーのおはなし

・旬野菜の簡単レシピ
ほうれん草とベーコンの
クリームココット

暮らしの情報箱 -Flower Post-

2020
11
November

ニャン太郎一家の たのしいキャンプ

気候が涼しく、きれいな紅葉が楽しめる秋は、キャンプのベストシーズン。家族みんなで自然を満喫しましょう！

やさしい発色が魅力

蜜ろうクレヨン

ミツバチの巣からとれる“蜜ろう”と食用色素でつくる「蜜ろうクレヨン」。天然素材を使ったクレヨンは小さいお子さんでも安心して使うことができます。今回は、蜜ろうに天然色素を加えてつくります。手順も簡単で、好みの色合いになるまで何度もつくり直すことができるので気軽に挑戦してみては。

用意するもの

- 蜜ろう(ビーズタイプ)…6g
- 食用粉末色素…小さじ1/2
- オリーブオイル…小さじ1弱
- アルミカップ　●割りばし
- 型　●湯煎用の鍋

作り方

1. アルミカップに蜜ろうを入れます。

2. ①を湯煎にかけてしっかり溶かします。

3. ②にオリーブオイルを加えて溶かします。

4. ③に粉末色素を入れて割りばしでよく混ぜます。

5. ④を型に流し込み固まるのを待ちます。(10分くらい)

6. しっかり固まったら型から出してできあがり。

・蜜ろうを溶かす際はやけどに気をつけましょう。
・口に入れても安全な材料を使用していますが、乳児やアレルギーのある方は注意が必要です。
・小さいお子さんなど、誤って飲み込まないように注意しましょう。

*ココアやウコンなど、身近な材料でつくることができます。
材料によって色の濃さなどが変わるので試してみて。

美容と健康を促進する

栄養素

今回の栄養素

ビタミンD

ビタミンDはD2～D7まで6種類ありますが、食品に含まれているのは主にD2とD3で、免疫力の向上や骨を丈夫に保つといった働きがあります。食事から摂取する以外にも日光を浴びることによって体内でつくり出すことができるため「太陽のビタミン」とも呼ばれています。

日光浴がおすすめ

1日10～20分ほど日光浴を行うことで、体内でビタミンDが生成されます。ただし、紫外線はシワやシミなど皮膚のダメージを招く原因にもなるため、過度な日光浴は避けるようにしましょう。

免疫力の向上

免疫機能を整える働きがあるビタミンD。免疫力がアップするとウイルスや細菌などから体を守ることができます。また、花粉症などアレルギー症状の改善にも効果があるといわれています。

骨や歯を丈夫に保つ

カルシウムが不足すると骨折や骨粗しょう症、虫歯や歯周病のリスクが高まります。カルシウムやリンの吸収を助けるビタミンDを摂取することで、骨や歯を健康で丈夫に保つことができます。

過不足なく摂取

日照時間の短い冬場や屋内にいることが多い人はビタミンDをサプリメントで補うのもおすすめ。一方で、過剰摂取は血中のカルシウム濃度が高まり中毒症状を招くこともあるので注意が必要です。

ビタミンDが多い食材

魚類(しらす干し、鮭)、
キノコ類(干しシイタケ、きくらげ)、卵類

ビタミンDは脂溶性ビタミンのため魚類など動物性食品の方が吸収されやすく、キノコ類など植物性のものは炒め物や揚げ物など油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。

ぐっすり快適な睡眠を

素材から考える まくらの選び方

夜眠る時になかなか寝付けなかったり、朝起きた時に不調を感じることはありませんか?それはもしかしたら、今使っているまくらが原因かもしれません。1日の1/3は眠っている時間。だからこそ、頭部を預けているまくらは自分に合ったものを選ぶことが大切です。睡眠の質を改善するために、一度まくらについて見直してみてはいかがでしょうか。

自分にぴったりの素材を選ぼう

まくらの好みは人それぞれ。様々な素材がありますが、使用感と体質に合うものを選ぶことが大切です。硬さや通気性・お手入れの方法など、素材ごとの性能や特徴をご紹介します。※お手入れ前には必ず洗濯表示を確認してください。

ポリエステルわた

ふんわりボリュームがあり、価格はリーズナブル。ダニが繁殖しやすいため、天日干しをして湿気を取りましょう。

柔らかめ　物により水洗いOK

羽根(フェザー)

高級感があり、ふんわりと独特の柔らかさ。保温性・通気性が高く、湿気がこもりにくいのが特徴。

柔らかめ　陰干し

低反発ウレタン

ゆっくりと沈み込む柔らかさで、頭の形にフィットします。通気性に乏しいため、風通しの良い場所で陰干しを。

柔らかめ　陰干し

高反発ウレタン

適度な硬さでしっかりと支えます。沈み込みを抑え、寝返りしやすいのが特徴。正しい寝姿勢で肩こり改善も。

やや硬め　物により水洗いOK

そばがら

そばの実の殻を乾燥させたもので、通気性と放熱性に優れています。虫がつきやすいので小まめに天日干しを。

硬め　天日干し

パイプ

細かく切ったストローのような形状で、通気性が良いのが特徴。耐久性が高く、ほこりが立ちにくいので衛生面も◎

硬め　水洗いOK

マイクロビース

極小のビーズが独特のさわり心地。頭にフィットしますが安定性は低く、熱がこもりやすいので注意。

やや硬め　陰干し

ラテックス

ゴムの木から作られる天然素材。しっかりした弾力性と柔らかさを兼ね備えています。通気性が高く、抗菌作用も。

やや柔らかめ　陰干し

正しいまくらの使い方

- **仰向けで眠る時**

眠る時に理想的な姿勢は、まっすぐ立っている時と同じ姿勢。そのまま横になった時にできる隙間を埋めるのが、まくらの役割になります。また、まくらと肩の間に隙間があると首に負担がかかるので、肩口まで引き寄せて頭全体を支えましょう。

- **横向きで眠る時**

横になった時に、頸椎(けいつい)のラインが床と平行になる姿勢が理想的。まくらの高さが合わないと血行が悪くなり、肩こりの原因になるので注意しましょう。

品種ごとの性格や特徴をご紹介

猫ちゃんとの暮らし

ブリティッシュショートヘアーのおはなし

- 原産国：イギリス
- 毛種：短毛
- 性格：穏やかで自立心が強い

愛嬌のある大きな丸顔にまん丸の目。筋肉質でどっしりとした体形が特徴のブリティッシュショートヘアー。「不思議の国のアリス」に出てくるチェシャ猫のモデルともいわれています。騒がしいところが苦手で静かに落ち着いて過ごすことを好みます。飼い主には忠実で褒められることが好きですが、撫でられたり抱っこされるのは苦手。賢くて自立心が強く、無駄に鳴くこともないので留守番も得意です。肥満になりやすい体質のため運動と食事には注意が必要です。

旬野菜の簡単レシピ

ほうれん草とベーコンのクリームココット

材料（1人分）

- 玉子 …… 1個
- ほうれん草 …… 1/6束
- ベーコン …… 1枚
- 生クリーム …… 大さじ1
- 粉チーズ …… 小さじ1
- 塩コショウ …… 少々

作り方

1. ほうれん草はさっと塩茹でし、3cm幅に切って水気を切る。ベーコンは3cm幅にカットする。
2. ココット皿に、ベーコン・ほうれん草を中央を少しくぼませるようにちりばめたら、真ん中に玉子を割り入れる。
3. 爪楊枝で、玉子の黄身にそっと3ヵ所くらい穴をあけ、生クリームをまわしかける。その上に粉チーズをふりかけ、塩コショウを少々かける。

4. ③にふんわりとラップをかけ、電子レンジ500wで1分30秒加熱する。その後、ラップを外してオーブントースターで5分焼き、ほんのり表面に焦げ目がついたら出来上がり。

電子レンジだけで仕上げるなら、500wで3分加熱します。時々様子を見て、吹きこぼれに注意しましょう。

電子レンジでとってもお手軽にできちゃうココットです。加熱中、生クリームが熱くなり沸騰するので、ココット皿に材料を入れるときは半量までになるよう加減しましょう。(写真で使っているのは直径10cm、深さ5cmのココット皿です)忙しい朝もあっという間にできて、とっても美味しいひと品です!ぜひお試しくださいね。

社名　自然素材の家+α　L-STYLE COCOCARA 株式会社アヤメ企画

住所　〒400-0306　山梨県南アルプス市小笠原 254 番地 1

TEL. **055-284-1795**　FAX. **055-284-1795**

アヤメ企画　検索