

Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

9月号



自宅にボルダリング用のボードが付きました。既存の壁に付けることも出来るんですよ。遊んでくると嬉しいな☆



こんにちは。ベイビースタイルホーム社長、羽田忠正です。
お盆も終わり、本格的な暑さが...と思いきや、雨も多く、暑さもですが、梅雨のような湿気も強敵ですね。湿気が多い時にも熱中症は起こりやすいので、皆さん気を付けていきましよう。私事ですが、天気が不安定なため、大好きなプールにしばらく入れられていない息子を心配しています...暑さは苦手ですが、暑くなければ出来ないことも、ありますよね...。
それでは今月もよろしくお願いたします。

雑学の広場

身体の元気に
欠かせない!

アミノ酸

アミノ酸は三大栄養素の一つである、タンパク質を構成する重要な成分です。

自然界には500種類ほどのアミノ酸が存在していますが、筋肉や内臓、皮膚や髪の毛など人の体をつくるのに必要なアミノ酸は20種類。そのすべてが生命活動に欠かすことのできない物質です。

「必須アミノ酸」 とは？

20種類のアミノ酸のうち、体内で合成できないものを「必須アミノ酸」と呼びます。イソロイシン・ロイシン・バリン・ヒスチジン・リシン・メチオニン・トリプトファン・フェニルアラニン・スレオニンの9種類で、食べ物から摂取する必要があります。タンパク質を多く含む魚や肉、卵や豆などバランスよく摂るようにしましょう。

肌や髪を美しく保つ

美容成分の一つであるコラーゲンや、肌表面に存在する天然の保湿成分の多くはアミノ酸からできています。このためハリや潤いのある肌を保つにはアミノ酸を積極的に補うことが必要。髪の毛の主成分でもあるケラチンもまたタンパク質の一種であり、アミノ酸でケアすることで、しっとり艶のある髪に生まれ変わります。

ダイエット効果にも 期待

筋肉の原料となるアミノ酸を運動時に摂取することで、筋肉量が増え基礎代謝がアップ。さらに消費エネルギーが増加するので、太りにくい体をつくることができます。また、アミノ酸には免疫力の向上、集中力や思考力を高めてくれる効果があるほか、ストレスの軽減、睡眠環境の改善などにも役立つといわれています。

今月の厳選レシピ

夏バテ改善!

たっぷり野菜のラタトゥイユ

☆材料(3~4人分)

- 大玉トマト.....2個
- 玉ねぎ.....1/2個
- セロリ.....1/4本
- パプリカ黄色.....1/2個
- ズッキーニ.....1本
- 茄子.....1本
- ニンニク.....1片
- オリーブオイル.....大さじ2

調味料

- 塩胡椒.....適量
- 白ワイン.....100cc
- ローリエ.....1枚
- ローズマリー.....1本

☆作り方

お料理前の下準備

- トマトはヘタをくり抜きざく切りにする
- 玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、茄子は乱切りにする
- セロリは筋を取り、乱切りにする
- ニンニクはみじん切りにする

- ①鍋にオリーブオイルを入れ中火にかけ、トマト以外の野菜を炒める。野菜がしんなりしてきたら、トマト、白ワイン、ローリエ、ローズマリーを加え、蓋をして中火で約3~4分煮る。
- ②蓋をとり、1~2分弱火で軽く混ぜて、塩、胡椒で味を調える。
- ③器に盛り付けて完成!

菜園男子GOUからだの中からきれいになる野菜料理

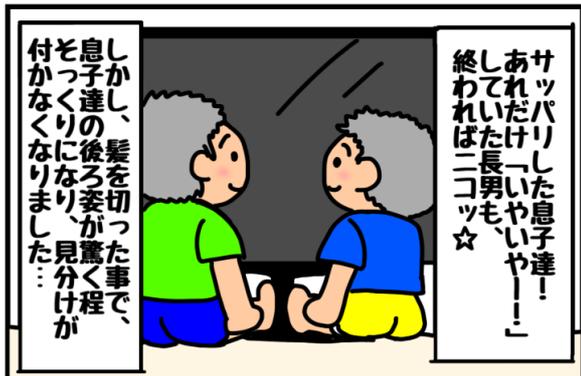
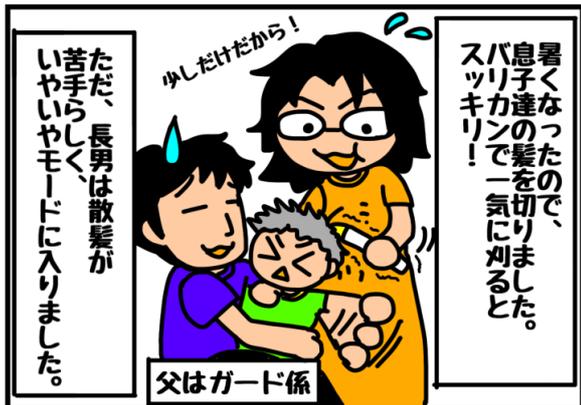
とよぴょんシェフのワンポイント

野菜の旨味が凝縮されたラタトゥイユ☆

茄子やセロリにはカリウムが含まれているから、高血圧の予防や、むくみを解消する効果があるんだ!



クイズ!どっちでしょう?



身長差、あるはずなんですけどね...

日常あるあるネタ

我が家の日常の一コマを見やすく漫画風してみました!もし、「うちもあるある!」と笑っていただけたら嬉しいです!

登場人物紹介☆

父



母



長男



次男



BABY STYLEHOME

ベイビー・スタイルホーム 有限会社 東洋インテリア

ベイビースタイルホーム

検索