

Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

7月号



琴浦町 F様邸

遮光に優れたカーテンです。夏にふさわしい爽やかな見た目ですね。



こんにちは。ベイビースタイルホーム社長、羽田忠正です。
梅雨がなかなか明けませんね。大雨も降り、じめじめも続き…カラッとしたい天気も恋しいです。気温も高くなってきたり、湿度の高い環境は、熱中症にもなりやすいです。扇風機やエアコン等も使用して、健康に気を付けて行きましょう。
それでは今月もよろしくお願いたします。

雑学の広場

お肌にうるおいを！

ヒアルロン酸

高い保湿効果があることで知られるヒアルロン酸。わずか1gで6ℓもの水分を保つことができるといわれ、美容や健康維持に欠かすことのできない成分です。体のいたるところに含まれていて、肌の乾燥を防いだり、関節の潤滑作用を担ったりしています。

注目の 美肌成分

保湿力に優れたヒアルロン酸はコラーゲンやセラミドと並ぶ重要な美容成分の一つです。肌内部の真皮に存在して水分を蓄え、肌の隙間を満たすことでハリを生み出します。このためヒアルロン酸が不足すると肌が乾燥し、シワやたるみの原因となることも。ヒアルロン酸を含む化粧水や美容液などを上手に使うことで潤いを保ちましょう。

健康維持や アンチエイジングにも

ヒアルロン酸には粘性があるため、関節の動きをスムーズにしたり、軟骨などのすり減りを防いだりする働きがあります。また、涙や目薬の成分にも含まれており、目を保護する役割も果たしています。最近では紫外線による皮膚の炎症を抑制する効果も報告されていることから、その可能性に期待が寄せられています。

効果的に 摂取するには？

体内のヒアルロン酸は40代後半ごろから減少していき、70代ではピーク時の1/4にまで減ってしまいます。ヒアルロン酸は鶏のトサカや皮、魚の目やフカヒレ、ぬめりの多い野菜などにも含まれていますが、一般的に食品からの摂取は難しく、吸収もされにくいいため、サプリメントなどで補うケースがほとんどです。

今月の厳選レシピ

カラフル野菜のサラダマリネ

☆材料(2~3人分)

- 赤パプリカ.....1/2個
- 黄パプリカ.....1/2個
- オレンジパプリカ.....1/2個
- ミニトマト.....4個
- オクラ.....3本
- 胡瓜.....1本
- スナップエンドウ.....3個
- セロリ.....1/4本
- グレープフルーツ.....1/2個
- ミックスリーフ.....50g

アセロラマリネ液

- アセロラジュース.....200cc
- 酢.....50cc
- グレープフルーツ.....果肉2~3個
- ローリエ.....1枚
- グレープシードオイル.....大さじ1

グレープフルーツジュレ

- グレープフルーツジュース...300cc
- グレープフルーツ果汁...1/4個分
- 砂糖.....30g
- 酢.....大さじ2
- ゼラチン.....5g

☆作り方

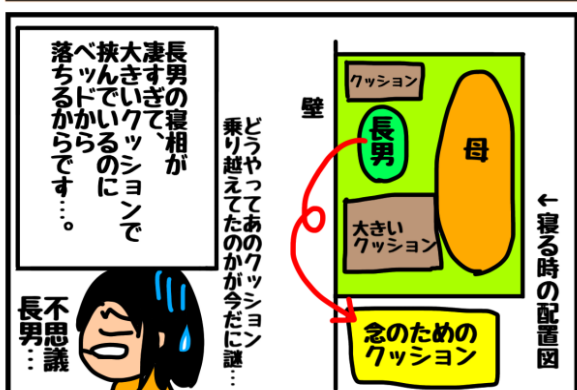
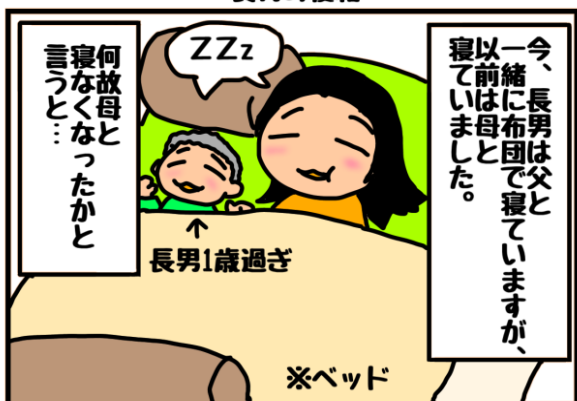
- ①<グレープフルーツジュレ>を作る。グレープフルーツジュース、砂糖、酢を鍋に入れて温め、ゼラチンとグレープフルーツ果汁を入れ混ぜる。冷蔵庫で1時間冷まし固め、スプーンでほぐしジュレにする。
- ②パプリカは星形の型抜きで抜く。ミニトマトは半分に切り、セロリと胡瓜は食べやすい大きさに切る。グレープフルーツは果肉に分ける。
- ③オクラとスナップエンドウは茹で、よく冷まし縦半分に切る。
- ④アセロラマリネ液の材料を混ぜ合わせ、②と③の野菜を30分漬け込む。
- ⑤器にミックスリーフを敷き、④の野菜を彩りよく盛り付け、ジュレをかけて完成。
- ⑥<笹胡瓜>を作る。胡瓜、星型に型抜いたパプリカをアセロラマリネ液に30分漬け込む。
- ⑦漬け込んだ胡瓜を縦半分に切り、さらに横半分に切る。両端を少し切り落とし、皮に竹の節のような切り込みを3~4箇所入れる。
- ⑧胡瓜の皮を細長く切り、笹の葉に見立てる。
- ⑨⑦、⑧を皿に並べ星型のパプリカを笹の部分に彩りよく飾り付ける。

菜園男子GOUからだの中からきれいになる野菜料理

夏にピッタリの、サッパリした野菜料理だよ☆調理時間の目安は90分！たくさん飾り付けしてみてね♪



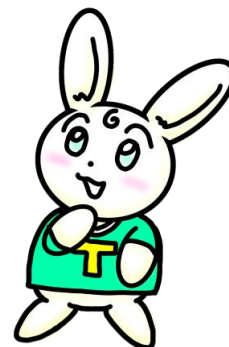
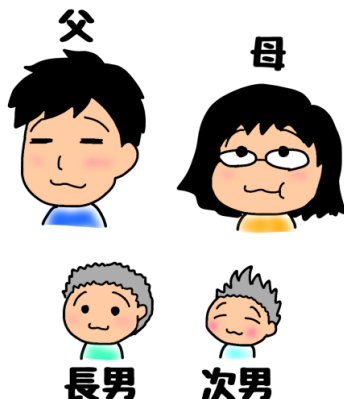
長男の寝相



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にしてみました！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☆



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