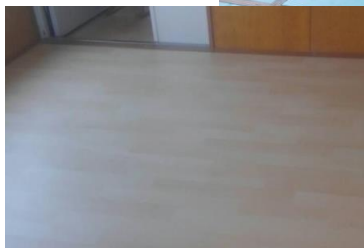


Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

11月号



H園 洋室化工事
和室の部屋の畳を外し、断熱材を入れてフローリングにしました。とてもクッション性のある床なんです。

こんにちは。ベイビィスタイルホーム社長、羽田忠正です。
あつという間に朝晩が寒くなり、秋になりましたね。昔に比べ、秋が短くなったように感じます。季節の変わり目ですから、体調管理にはより一層気を付けなければなりませんね。
私事ですが、息子が公園で嬉しそうにどんぐりを拾っていました。自分も子どもの頃、拾っていたなあ...と懐かしくなりました。
それでは今月もよろしくお願いいたします。



雑学の広場

さまざまな
美容効果☆

プラセンタ

プラセンタとは胎盤のことです。胎児の成長に必要なタンパク質やアミノ酸、ビタミンなどの栄養素が豊富に含まれており、美肌や健康維持に役立つとされています。漢方薬にも用いられるほか、古くはクレオパトラやマリー・アントワネットも愛用していたといわれます。

肌の酸化を防ぐ

高い抗酸化作用をもつプラセンタは、紫外線などによる肌ダメージを防ぎシミやシワを抑制する効果があるといわれます。また、若返りの細胞とも呼ばれる線維芽細胞を増やして活性化させ、ハリや潤いのもととなるコラーゲンやエラスチンの生成を助ける働きもあります。このほか血行促進効果やアンチエイジング効果も期待できます。

心身の健康維持に

プラセンタには基礎代謝の向上、自律神経の調整、抗炎症作用やホルモンバランスを整える働きなどがあり、さまざまな不調を改善へと導いてくれます。また、疲労回復を促し、体の抵抗力を高める効果も。一部では更年期の諸症状の緩和、肝機能障害の治療にも用いられています。専門のクリニックや医師などと相談することが必要です。

プラセンタの種類

豚や馬、羊の胎盤から抽出されたものは動物性プラセンタと呼ばれ、市販のサプリメントなどに多く利用されています。また、人の胎盤であるヒトプラセンタは医療機関において医薬品として扱われます。ちなみに、魚の卵巣膜を使った海洋性プラセンタ、植物の胎座と呼ばれる部分から抽出した植物性プラセンタなどもあります。

今月の厳選レシピ

醤油麴の筑前煮

お料理の前に
下準備☆

- 鶏もも肉は3cmの角切りにする。
- ごぼうは乱切りにし、流水でアクを抜く。
- レンコン、人参は皮を剥き、一口サイズの乱切りにする。
- こんにゃくはスプーンを使って一口サイズにちぎり、熱湯で茹でてザルに上げる。
- 椎茸は四等分にスライスする。
- 絹さやは軸を切り落とし、サッと塩ゆでして水にさらし粗熱を取る。
- 鰹だしの材料を混ぜ合わせる。

☆材料(4人分)

鶏もも肉……………1枚
ごぼう……………1/3本
レンコン……………100g
人参……………1本
こんにゃく……………1枚
椎茸……………4枚
塩……………小さじ1
絹さや……………8本
ごま油……………大さじ2

○鰹だし
酒……………大さじ3
みりん……………大さじ3
砂糖……………大さじ1
鰹だし汁…500cc
醤油麴……………大さじ3

①

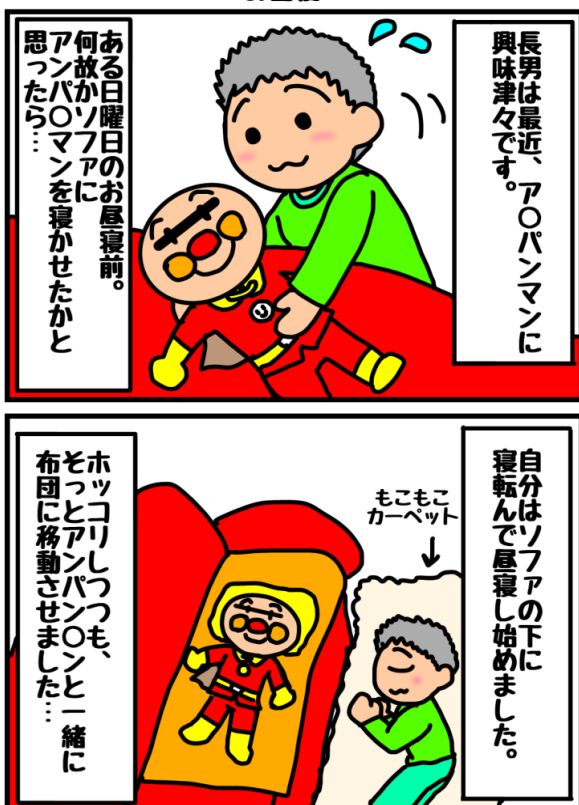
☆作り方

- ①鍋にごま油を中火で熱し、鶏もも肉の皮目から炒める。焼き色がついてきたら一旦取り出す。
- ②①の鍋にごぼう、レンコン、人参、こんにゃく、椎茸を入れて中火で炒める。全体に油がまわったら、①の鰹だしを加えて強火で煮立てる。
- ③煮立ったら中火にして鶏もも肉を戻し入れる。アクを取り除いてから落し蓋をして、弱火で約15～20分煮る。
- ④落し蓋を取り、強火にして水分を飛ばすように全体を絡める。
- ⑤器に盛り付け、絹さやを散らして完成！！

筑前煮に入っている、ごぼう、レンコン、人参は、根菜っていう野菜だよ！根菜は、体を温めてくれる効果があると言われているんだ☆この季節にピッタリだね☆



お昼寝



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！

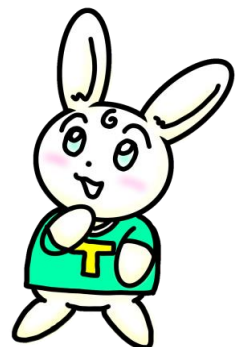
登場人物紹介☆

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