

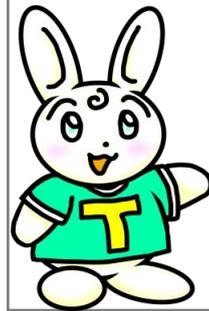
# Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

## 12月号



倉吉まちゼミで『珊瑚漆喰の塗り壁体験』を開催しました。お二方とも上手に塗られていますね☆



こんにちは。ベイビースタイルホーム社長、羽田忠正です。  
暖かい日が続いていたと思えば、あっという間に寒くなりましたね。日は暖かいですが、風は冷たいので上着での調節が必須です。引き続き体調に気を付けていきましょう。霰が降ると、冬の訪れを感じますね。それでは今月もよろしくお願いたします。

### 雑学の広場

健康と美容に  
うれしい効果

## ポリフェノール

ポリフェノールは高い抗酸化作用を持ち、8000を超える種類があるといわれています。ほぼ全ての植物に含まれており、苦味や渋味、色素などのもととなる成分です。身近な食品から気軽に摂取できるうえ、多くの健康効果があることでも知られるポリフェノール。種類によってそれぞれどんな働きがあるのかチェックしてみましょう。

#### アントシアニン

ブルーベリー、赤ワインなど

網膜や視神経などの血流をよくする働きがあり、目の疲れの改善、視力の低下や目の老化の予防にもつながります。

#### カテキン

緑茶、紅茶

抗ウイルス作用や殺菌・抗菌作用があるほか、悪玉コレステロールを抑制して生活習慣病を予防する効果もあります。

#### カカオポリフェノール

チョコレート、ココア

カカオ豆にはポリフェノールが多く含まれており、強い抗酸化作用があります。アンチエイジングや美肌づくりにもおすすめ。

#### コーヒーポリフェノール

コーヒー

コーヒーはクロロゲン酸などのポリフェノールを多く含み、その量は緑茶よりも多く、赤ワインに匹敵するといわれています。

#### イソフラボン

大豆

女性ホルモンに似た働きを持ち、ほてりやめまいなど更年期障害の緩和に役立ちます。骨粗しょう症を予防する効果

#### ルチン

そば、アスパラガスなど

毛細血管の強化や修復を促す働きがあります。また、血流を良くし、動脈硬化や脳卒中、高血圧や糖尿病などを予防し

# 今月の厳選レシピ

## クリスマスリースサラダ

お料理の前に  
下準備☆

- ミックスリーフは水洗いし水気をよく切っておく
- ブロッコリー、カリフラワーは小房分け、ロースハムは細切りにする
- ミニトマト2個は半分に切る（残り2個はそのまま）
- 黄色パプリカは星型の型で抜く
- アスパラは根元を切り落としてからハカマをそぎ、斜め切りにする

### ☆材料(3~4人分)

- ミックスリーフ.....180g
- アスパラ.....2本
- ブロッコリー.....1/4房
- カリフラワー.....1/4房
- ロースハム.....2枚
- モッツァレラチーズ.....60g
- ミニトマト.....4個
- 黄色パプリカ.....1個
- 粉チーズ.....適量
- お好みのクリスマス雑貨(飾り用)

### ☆作り方

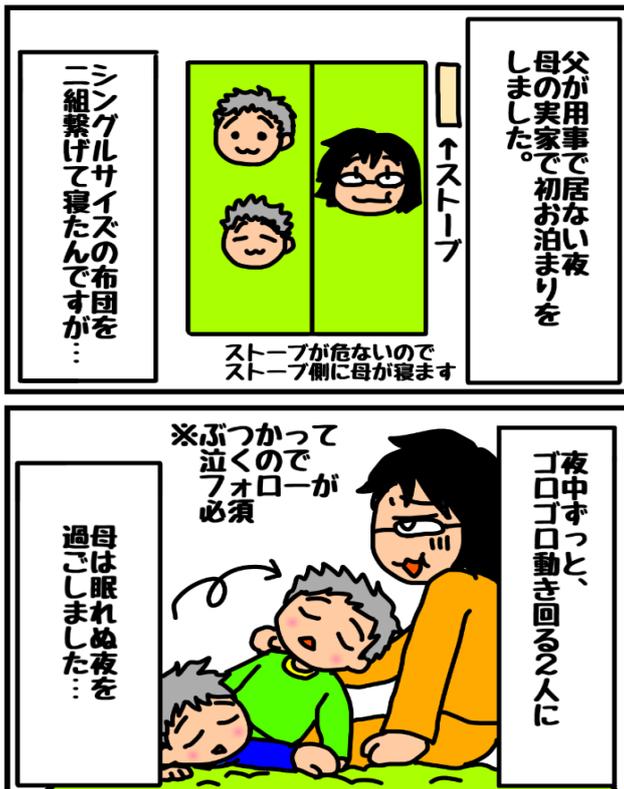
- ①鍋にブロッコリー、カリフラワー、アスパラを入れて茹でる。火が通ったら冷水で冷まし、水気をきる。
- ②大き目の丸い皿にミックスリーフを丸く盛り付けその他の野菜やロースハム、モッツァレラチーズを飾っていく。
- ③お好みのドレッシングをかけ粉チーズを散らしクリスマス用の雑貨等を飾る。

とよぴんシェフの  
ひとこと

クリスマスの食卓を華やかに彩ってくれるサラダだよ☆クリスマスリースに見えるようにドーナツ型に盛り付けるのがポイント♪可愛い雑貨も飾って、どんどん可愛くしちゃおう☆



### ねぞう



何故か離しても近付いて行くんですよね...

### 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



BBBY  
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