

Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

8月号



北栄町
穴の空いた壁も、クロスを貼り替えることで、この通り綺麗に
仕上げられます。



こんにちは。ベイビースタイルホーム
社長、羽田忠正です。
梅雨が明け、暑い夏が始まりました
ね。忙しいとつい忘れちゃいます。が
夏の水分補給です。のどの渇きに気
付いた時にはすでに脱水症状に近く
なっているとテレビ等で言われます。
喉が乾いていなくても、時間を決めて
水分補給をするようにして、熱中症を
防ぎましょう。
それでは今月もよろしくお願いいた
します。

雑学の広場

体の調子を整え
夏バテを防ぐ！

ミネラル

ミネラルは“五大栄養素”の一つで、生命維持に欠かすことのできない大切な栄養素です。人の体は約95%が酵素、炭素、水素、窒素から構成されており、残りの約5%をミネラルが占めています。体内では合成できないため、食べ物から摂取する必要があります。

必須ミネラル とは

ミネラルの仲間数えられる
栄養素は100種類を超える
といわれます。そのうち人体
に必要とされる“必須ミネラ
ル”は16種類。中でもカル
シウム、リン、カリウム、ナ
トリウムなど1日の必要摂取
量が100mg以上のものを
「主要ミネラル」、鉄、銅、
亜鉛、セレン、ヨウ素など1
00mg未満のものを「微量ミ
ネラル」と呼んでいます。

さまざまな ミネラルの働き

体に必要なミネラルの量はわ
ずかでもその働きは多岐にわ
たります。骨や歯の生成に欠
かせないカルシウムやリン、
赤血球の材料となる鉄、カリ
ウムとともに血圧の調整をす
るナトリウム、筋肉や神経の
働きに関わるマグネシウムな
ど、体の組織を構成したり体
調を整えたりする重要な役割
があります。

過不足なく 摂取を

日本人に不足しがちなのがカル
シウムです。カルシウムが足りな
くなると骨から血液などに溶かし
出されるため、骨粗しょう症の原
因に。マグネシウムや亜鉛なども
不足しやすいミネラルです。一方
でナトリウムの過剰摂取は生活
習慣病につながるおそれが。バ
ランスのような食事を心がけ、過
不足なく摂取するようにしましょう。

今月の厳選レシピ

旨辛マーボー干し茄子

☆材料(2~3人分)

茄子.....2本
ミニトマト.....6個
合いびき肉.....100g
白ネギ.....1本
ニラ.....1束
生姜.....1/4片
ニンニク.....1片
豆板醤.....小さじ1
ごま油.....大さじ1×2
水溶き片栗粉.....大さじ2

調味料

鶏ガラスープ.....200cc
醤油.....大さじ2
砂糖.....大さじ1

☆作り方

お料理前の 下準備

茄子のヘタを切り落とし、厚さ1cmの輪切りにし、ザルに並べ風通しの良い場所で3~4時間干す。白ネギ、ニラ、生姜、ニンニクはみじん切り、ミニトマトは半分に切る。

- ①フライパンに大さじ1のごま油を熱し、白ネギ、生姜、ニンニク、豆板醤を中火で炒め、香りが立ってきたら合いびき肉を加えて火を通す。茄子、ミニトマトを入れて炒め合わせる。
- ②茄子がしんなりしてきたら調味料を入れ、中火で1分煮る。煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れトロミをつけ、ニラを加えて絡める。
- ③最後にごま油をまわしかけ、香りを引き立てる。器に盛り付けて完成！

とよぴんシェフの ワンポイント

干し茄子はカラカラになるまで干すのではなく、中に水分が残っている位の半干しにします。なるべく日当たりがよく、風通しの良い場所で干しましょう！
ミニトマトや人参、ネギやパセリ、レンコン、ゴボウ、ゴーヤ等の干し野菜がおススメです☆



次男の寝相

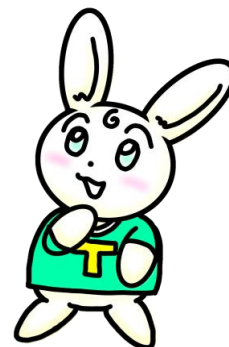
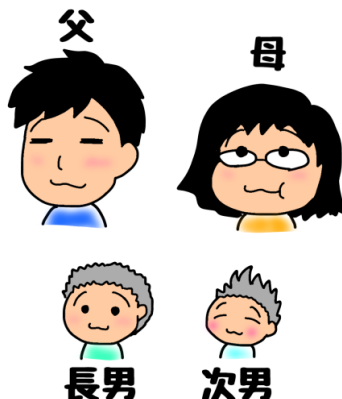


...落下防止対策をしっかりせねば...

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