

毎日が、もっとステキに♪

# ホット情報

ぷち

2019  
vol.57



発行：ホット情報ぷち製作委員会

こんにちは！夏真っ盛り、皆様は元気にお過ごしでしょうか？今回は、美容と健康が気になる方にぴったりのアロエを紹介いたします。



## お肌にも！体調にも！アロエ特集



### \*アロエの栄養

アロエには品種が約600種類あると言われています。日本でなじみ深いアロエは、観賞用・食品用のキダチアロエとヨーグルトなどの加工食品に多いアロエベラです。

### ◎アロエベラ

アロエベラは、水分含有量が豊富でほとんどが水分です。さらに、カリウムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラルを摂取することができるので夏バテ対策にもなります。また、アロエベラの葉肉には植物ステロールが含まれており、美肌の効果や体脂肪の燃焼促進、血糖値を抑える働きがあります。

### \*アロエの摂取方法

#### ◎食べる・飲む

生のアロエではなく、既製品でヨーグルトやジュースなどで販売していたり、缶詰で販売しているものを使用することをオススメします。また、アロエは食べすぎるとお腹が緩くなってしまう可能性がありますのでご注意ください。

#### ◎直接お肌に貼る

アロエの美容効果を試したい方は、直接お肌に貼ることもできます。緑の皮を剥いて透明なゼリー状の部分だけを貼ります。もしくは、緑の部分ごとすりおろした液を、布に染み込ませて貼る方法もあります。試す際には、必ずパッチテストを行ってからにしてください。

### アロエを育てる

観葉植物としても楽しめるアロエ。ホームセンターなどに苗が販売されており、気軽に育てることができます。アロエは寒さと湿気に弱いので、水はけが良い土と日当たりのよいところが適しています。

しゅわしゅわ爽快☆

### 『アロエとレモンのスカッシュ』



#### 材料 (4杯分)

- ・レモン…1個
- ・アロエ (缶詰) …190g
- ・炭酸水…500ml
- ・輪切りレモン…適量

#### 作り方

- 1、レモンを絞り、種などを除きます。アロエは、1cm角に切ります。
- 2、ピッチャーに、1、アロエの缶詰の汁、炭酸水を入れてゆっくり混ぜます。
- 3、グラスに移し、輪切りのレモンを飾り付けたら完成です。

## 季節の花を楽しもう！

夏は、たくさんの花が咲く時期。昼間は暑いですが、朝の涼しいうちにお散歩がてらお花を楽しむのはいかがですか？

### \* ヒマワリ \*

- ・キク科ヒマワリ属
- ・時期：7月～9月

ヒマワリは、大きな一輪の花のように見えますが、花びら一枚一枚、中心部の一つずつが独立した花です。その2種類が集まって一つの花のようになるキク科特有の形状をしています。



### \* アサガオ \*

- ・ヒルガオ科サツマイモ属
- ・時期：6月～10月

朝に咲き、昼にしぼむアサガオは、日光を浴びて開花するのではなく、日没から約10時間後に開花するそうです。青、ピンク、まだらなど多様な色や模様は、遺伝子の突然変異で生まれたものです。



## 「しあわせレシピ」

### 材料

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| ・パプリカ(赤・黄)<br>…各1/2個 | 【マリネ液】                  |
| ・なす…1本               | ・エクストラバージンオイル<br>…120cc |
| ・ズッキーニ…1本            | ・酢…90cc                 |
| ・プチトマト…5個            | ・にんにく…1片                |
| ・エリンギ…2本             | ・レモン汁…少々                |
| ・ピュアオリーブオイル<br>…適量   | ・たかの爪…1本                |
| ・パセリ…適量              |                         |



夏野菜を使って☆『野菜のマリネ』

### 準備

- ・にんにくはスライスし、パセリはみじん切りにしておきます。
- ・【マリネ液】の材料を混ぜ合わせておきます。

### 作り方

- 1、野菜を多めのピュアオリーブオイルでソテーします。火の入れすぎに注意し、シャキシャキ感が残る程度にしましょう。熱いうちに塩・こしょうをします。
- 2、【マリネ液】にひと晩漬け込みます。器に盛り付け、パセリを散らせばできあがり。

野菜は、何を使っても良いですが、ここに挙げている野菜が作りやすいです。なす・ズッキーニ・玉ねぎ等、しっかり火を入れても形が崩れないものは、【マリネ液】につけてから約2週間位は、冷蔵庫での保存が可能です。

## 🍅 ピーチマさん今月のコラム 🍅🍅

うだるような暑さ、冷たい食べ物や飲み物、冷房など…涼を取る方法はたくさんありますね。今年は「音」から涼しさを感じようと思い、風鈴を出しました。風鈴の音に涼しさを感じるのは日本人独特の感覚だそうです。風鈴が鳴ると風が吹いている(=涼しい)イメージが成り立っているからだそうです。ガラスの風鈴は透き通っていて涼しい感じがしますよね。今年の夏は、日本人らしく過ごそうと思います。

## 東信ガス株式会社



〒386-0005

長野県上田市古里776-1

TEL:0268-22-0088