

元気通信

暮らしと住まいを
もっと、
ずっと、
ちゃんと、
元気にするために…

Vol.107

2022.2



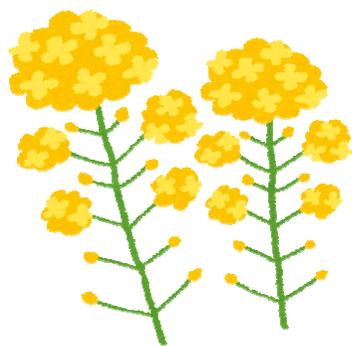
快適Life

便利なレンタルやサブスク

旬は元気の源である。

菜の花にはβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持を助けます。体内でビタミンAに変換されなかったものは抗酸化物質として働き、動脈硬化やがんなどの生活習慣病の予防、老化防止に効果が期待できると言われています。また食物繊維も豊富に含んでいて、水に溶け出してしまう水溶性食物繊維が少ないのでどんな調理方法でも、どんな食べ方でもあまり失わないので便秘改善に効果的です。

- ✓ 茹で過ぎに注意
長時間茹でたり、茹でた後に水にさらすとビタミンCの含有量が少なくなってしまうので、短時間で茹でることがポイントです。
- ✓ 油と一緒に調理
βカロテンやビタミンEは油と一緒に調理する事で体内への吸収率UP!
- ✓ タンパク質・カルシウムが豊富な食材と食べる
一緒に食べることによって、より栄養を体内に吸収することができます。



菜の花。

菜の花の豚肉巻き

<材料>2人分

- ・菜の花 1束
- ・豚もも薄切り 6枚
- ・片栗粉・サラダ油 少々
- (A)
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1~2

<作り方>

- ① 菜の花は根元を少し切り落とす。豚肉を縦長に広げて置き、片栗粉を茶こしを通して薄くふる。手前に菜の花の1/6量をのせ、向こう側までくるくると巻く。残りも同様にし、さらに全体に片栗粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、①を巻き終わりを下にして並べ入れる。ころがしながら全体に焼き色をつけ、ふたをして弱火にし、3~4分蒸し焼きにする。
- ③ Aを順に加え、フライパンを揺すりながら、つやが出るまで煮からめる。食べやすく切り、器に盛る。



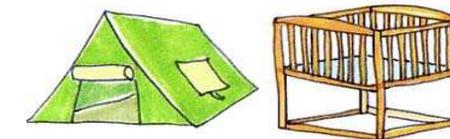
幅広い！ファッションのサブスク

サブスクの中でも特に人気なのがファッション。普段使いの洋服はもちろん、年に1~2回しか着る機会がないフォーマルスーツなども借りられるところもあります。また、バッグやスカーフなど小物が借りられるところもあるので、憧れのブランドものも気軽に使うことができます。ほかに、プロのスタイリストがその人に合わせてコーディネートした服が届くサービスも。自分に合ったサービスを選ぶのも良いですね。

使い心地が気になる家電や着てみたい洋服などを、気軽にお試しできるレンタルが人気。また、定額料金で試せるサブスクリプション(通称サブスク)もあるので、ぜひ、チェックしてみたいかながらでしょう。

●使ってみたい家電はまずレンタルで！
高級トースターや、美容家電、お掃除ロボットなど、買う前に試してみると、使い勝手が自分に合っているか、また、必要か見極めることができます。

●洋服のサブスクでクローゼットもスッキリ♪
定額料金でいろんな洋服が借りられるサブスクは「買ったけどやっぱり合わなかった」「あまり着る機会がない」という後悔や服がタンスの肥やしになる事がないのが魅力！ いろんなコーディネートが楽しめます。また、ワイシャツのサブスクなら、アイロンがけ不要。いつでもシャキッとしたシャツが届き、色や柄など好きなタイプも選べます。



キャンプ用品や乳幼児のアイテムなど、たまに使うモノや一定の期間しか使わないモノも、レンタルだと便利。収納場所に困ることもありません。



間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで答えてください。

