

けやきの風

ダイエットの味方、「おから」を食べよう！

◆栄養たっぷりのヘルシー食材

おからは豆腐を作るときにできる副産物で、食物繊維やカルシウム、タンパク質が豊富に含まれるヘルシー食材です。低糖質で低カロリーなのも魅力で、ダイエット時に活躍してくれます。とくに食物繊維が豊富なため、おなかの中で水分を吸ってふくらみ、満足感を与えてくれます。つまり、食べ過ぎ防止になるというわけです。しかも、リーズナブルなうえ、淡泊な味でくせがないことから、いろいろな料理に加えることができます。

◆おからの選び方、保存法

おからには生と乾燥があります。生のおからが一般的で、大豆のうまみがあつて料理しやすいのが特徴。ただし、日持ちしないので、買ったらすぐに調理する必要があります。すぐに使わないときは冷凍保存もOKで、小分けにして保存袋に平らに入れて入れましょう。ほかの食品のにおいがつかないよう、袋を2重にするといいでしょ

う。冷凍で約2週間保存できます。

◆下ごしらえをするのがおすすめ

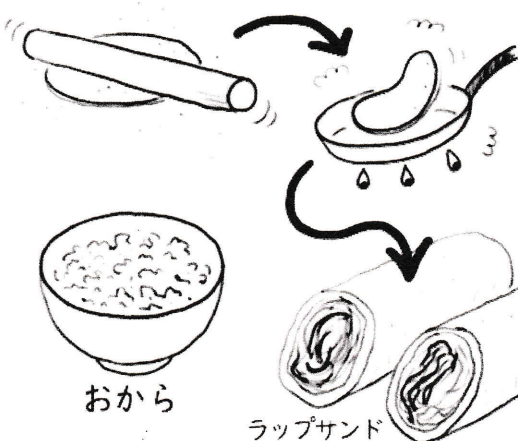
おからは下ごしらえをすることで、大豆特有のくさみがとれて、食べやすくなります。耐熱容器に入れ、おから50グラムにつき600Wで1分を目安に電子レンジで加熱しましょう。フッ素樹脂加工されたフライパンでからいりする方法もあります。

◆ラップサンドを作ろう

おからを使った人気のトルティーヤを紹介しましょう。ポウルに薄力粉と強力粉をそれぞれ100gずつ、ベーキングパウダー小さじ1を入れて混ぜたら、中央をへこませて砂糖大さじ1、塩ひとつまみ、サラダ油大さじ2を加えてさらに混ぜます。そのあと、熱湯60mlを注いで混ぜます。そこにおから100gを加えてまとめ、なめらかになるまで1分ほどこねます。ラップに包んで冷蔵庫で30分寝かせましょう。そのあと、生地を8等分し

て丸くまとめ、打ち粉をしたまな板にのせて麺棒で20cmくらいの円形に伸ばします。あとはフッ素樹脂加工のフライパンを熱して両面を2〜3分ずつ焼けば、完成です。サラダやローストビーフ、サーモンなど、好みの食材を巻いたラップサンドを楽しめます。おからトルティーヤをピザ生地として活用するのもおすすめです。

ほかに、ハンバーグやメンチカツの種に加える、ジャガイモの代わりにしてポテトサラダ風、お好み焼きやチミの生地に加えるなど、アイデア次第でおからを活用できます。





はなさき お悩み相談室



「酢」を無理なく食生活にとり入れたい

酢には疲労回復や脂肪燃焼、腸活、アンチエイジングなど、さまざまな効果が期待できます。積極的にとりたいものの、酸っぱさが苦手という人は多いようです。医師の周東寛さんによると、酢に野菜やくだものを漬けて使えば、酸味がやわらいで食べやすくなるとか。しかも、一度作っておけば保存でき、何よりおいしい酢漬けに。手軽に酢を食生活にとり入れられるため、習慣にしやすいのもメリットです。

切って保存びんに入れ、砂糖100g、酢1カップを加えて冷暗所で2〜3日おくと完成。高血圧やむくみ、便秘などの予防に効果があります。

一方、「レモン酢」はレモン1個の皮を塩でこすって水で洗い、5mm幅の輪切りにして種をとります。保存びんにレモンと砂糖100gを交互に入れ、酢1カップを加えて、冷蔵庫でひと晩おけば完成です。美肌や動脈硬化の予防、疲労回復などに効果があります。

どちらもドレッシングに加えて、スイーツやおかずの調味料として手軽に使えます。

印象が悪くならない 断り方

ランチの誘いなど、気が乗らない誘いは断りにくいものですね。ベストセラー『なぜ、あの文章は感じがいいのか?』の著者、庄司錬さんによると、断るときには2つのポイントがあるそうです。まず、「すぐに断る」。相手のことを考えてつついあとしにしがちですが、返事が遅くなるほど断りにくくなります。誘われたらすぐ行けないと伝えることで、相手はへんに勘ぐることなく、納得しやすくなります。

次に、「絶対断るときの基準を決めておく」。たとえば、庄司さんの場合、初対面の人が多い5人以上の飲み会は断ると決めています。5人以上になると話題があちこちにいきがちで、会話を掘り下げることが難しくなるからだそうです。結果、楽しい時間になら

みんな集まれ~!

大人女子部

ないことも。自分なりの基準を決めておけば、誘いを受けるかどうかあれこれ悩む時間がなくなり、気持ちもすっきりします。

一方、誘いをOKしたいけれど日程的に難しい場合は、「この日程はどう?」と代替え案を出しましょう。日程の調整がその場でできないときは、「明日の朝、日程を提案します」などアクションを示すのがおすすめ。日程が決まったら「楽しみ!」などひと言プラスすると好印象です。



断るときは「すぐに断る」

<鶏肉とナスの炒め煮>

居酒屋 我が家

おつまみメニュー

① 鶏肉はひと口大に切り、ナスは食べやすい大きさの乱切りにする。サヤインゲンもヘタをとって半分に切る。

② 鍋にサラダ油を熱して鶏肉を炒め、色が変わったらナスを加えてさっと炒める。

材料（2人分）

鶏もも肉 1枚
ナス 2本
サヤインゲン 6本
サラダ油 大さじ 1/2
梅酒 大さじ 4
しょうゆ 大さじ 1・1/2



③ 水1カップを加え、沸騰したらサヤインゲンと梅酒を加えて少し煮る。

④ しょうゆを加え、落としブタをして弱めの中火で汁気がなくなるまで7〜8分煮る。



キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



脳トレクイズ

レベル★★

目標タイム3分

下の言葉は法則に沿って「ある」と「ない」に分かれています。「ある」に含まれているものは何でしょう？

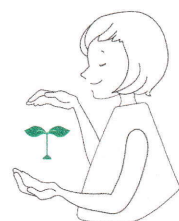
(ある)
愛知県
カニ
山地
クレヨン

(ない)
静岡県
エビ
盆地
えんぴつ

9月のことば

他人や過去は
変えられないが
未来と自分は
変えられる

(エリック・バーン)





9月の見直し〈爪でセルフチェック〉



爪の色を見て、健康状態をチェックしよう！

爪は髪の毛と同様、「ケラチン」と呼ばれるタンパク質で作られています。爪を観察することで健康状態をチェックできます。

そもそも、健康な爪は薄いピンク色をしていて、表面がなめらかな状態を指します（ただし、加齢によって薄茶色になることもある）。とくに色をチェックすることは大切で、白っぽいと血液によって届けられる栄養が不十分な証拠で、貧血の疑いがあります。一方、黒っぽかったり赤褐色のときは血流が悪いことを表し、脳血栓や心筋梗塞の可能性を考えなければなりません。また、紫色のときは体が冷えて血行が悪くなっている証拠です。ほかにも、爪に現れる筋などについて紹介しましょう。

横筋 貧血や病気、疲労、栄養不良などが原因で横筋ができます。食生活が乱れていないか、寝不足になっていないかなど、生活を見直しましょう。爪は一般的に1カ月に3～4 mm 伸びるので、根元から5 mm くらいのところに筋があれば、1カ月くらい前に体調が悪かったことを表します。

縦筋 加齢によって自然にできるもので、とくに体の不調とは関係ありません。ただ、無理なダイエットによる栄養不良で現れることもあるので注意が必要です。ほかに、ストレスが原因で縦筋ができることもあります。ハンドクリームやオイルなどをつけることで縦筋を予防できます。

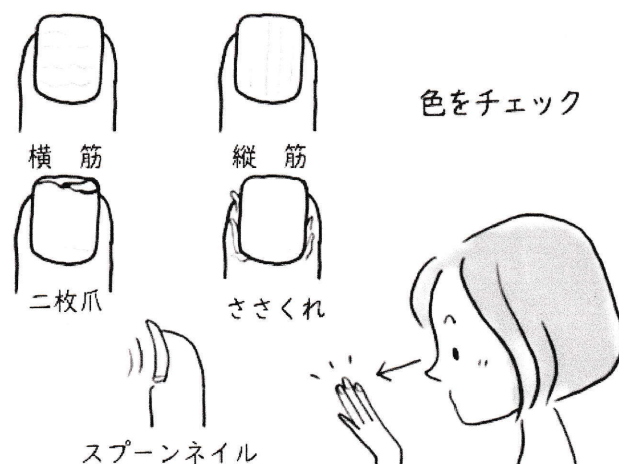
二枚爪 血行が悪く、水分や油分が不足すると、爪の先端から2枚にはがれてきます。とくに水仕事の多

い人によく見られ、ハンドクリームなどで保湿することが大切です。ほかに、爪が割れやすいときも、血行不良や栄養不足、爪の乾燥を疑うとよいでしょう。

ささくれ 血行不良などのために水分や油分が不足すると、爪のまわりがささくれてきます。ささくれができれば無理にはがすのはNGです。爪切りやはさみで切りそろえましょう。

スプーンネイル 「反り爪」とも呼ばれるもので、爪がスプーンのように反ってしまい、割れやすくなる場合があります。爪への血液が供給されていないことが原因で、とくに若い女性に多く見られ、鉄欠乏性貧血のサインといえます。重い貧血や子宮筋腫、子宮内膜症、消化器での出血など、危険な状態である可能性もゼロではありません。

なお、根元に半月の部分があるのはよくないという人がいますが、半月のあるなしは個人差によるもので、健康状態とは無関係です。



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

残暑の厳しさが長引くなか 朝晩にだけほんの少し涼しさを感じる日が出てきましたが 秋らしさを感じるにはもう少し時間がかかりそうですね。 今年“観測史上最も暑い夏”と気象庁の発表がありましたがいかがお過ごしでしたでしょうか。

9月号では、これから育てられる野菜をご紹介します。

水菜・チンゲン菜・リーフレタス、特にネギやワケギもおすすめてです。

「ワケギ」 ネギの仲間でネギと玉ねぎの性質をあわせ持ったような野菜です。葉は鮮やかな緑色で根元が少しふくらんでいるのが特徴です。独特の甘みと香りがあり薬味や炒め物、酢みそ和えなど色々な料理に使えます。一番の魅力は初心者でも育てやすいことです。病気や虫にも比較的強く ベランダやちょっとしたスペースにプランターで簡単に育てられます。植えてから1~2ヵ月で収穫でき その後は料理に必要な量だけを何度も採れるので無駄もありません。 ネギやニラと同じように採れたての野菜は新鮮で豊かな香りと味わいを感じられます。

次にこれから植えるお花の苗を紹介します。冬から春にかけて咲くお花です。

パンジーやビオラ・アリッサム・ノースポールがおすすめです。気温が安定する9月下旬から10月下旬に植え付けを行うのがベストです。土の中の温度も適度に保たれるため 根が活動しやすく冬が来る前に地面にしっかり根を張ることができます。この時期に根を十分に張らせることが春に美しい花を咲かせるための重要なポイントです。

春に咲き誇る花を想像しながらガーデニングを始めましょう。

9月15日は“敬老の日”を迎えます。

毎年たくさんのご注文をいただきありがとうございます。ご高齢の方は 明るくかわいい花を そのまま飾れるアレンジメントが喜ばれます。

敬老の日のお花に 日頃の感謝の気持ちや長寿を祝うメッセージを添えてありがたいの気持ちを込めたお花をお届けしております。お気軽にご相談ください。

秋のお彼岸 9月20日~26日

会社名： 有限会社 美松花園

住所： 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

シャンボール赤坂 1F(赤い煉瓦のマンション)

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

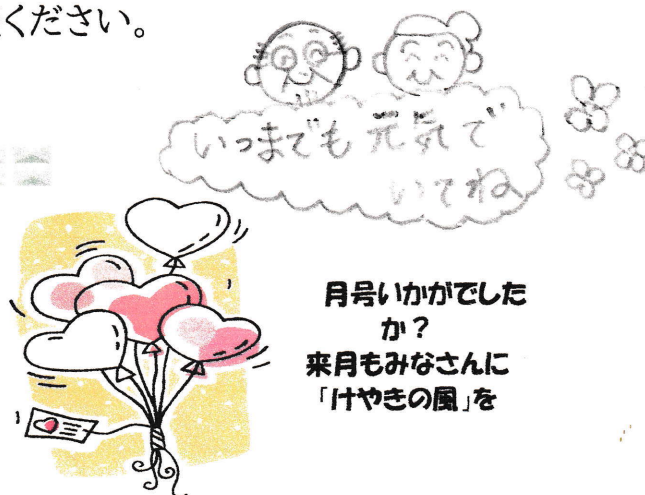
地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL： hana38@mimatu-k.net

URL： <https://www.mimatu-k.net/>

(ホームページにて「けやきの風」バックナンバーから最新号まで掲載しております) →



月号いかがでしたか?
来月もみなさんに
「けやきの風」を

ホームページ

QRコード

