

# けやきの風

## 毎日の食生活で「薬膳」をとり入れよう!

料理研究家のつたなべマキさんが、「歳出といふと一生の財産にならぬ」と

話すのが薬膳の知識。薬膳をテーマに  
した、ママのレシピもあり、最近、薬

膳がゆう注目されています。つたなべ  
さんに行つてみると、薬膳のとり入れ方  
を教えてもらいました。

### ◆だしをきかんといふ

カツオ節の原料であるカツオ、煮  
干しの原料であるカタクチイワシは  
氣や血を補つもの。料理のだしにした  
り、汁物のに使つたりするなど、無  
理なく毎日の食卓にとり入れること  
ができる。

### ◆ナッシュ類をおやつにする

クルミは腸の活性化を促し、アーモ  
ンドは腸を潤して便秘を改善します。  
ナッシュ類は美容や健康に効果が期待  
できるので、小腹がすいたときにや  
つひとつよく食べることができます。ま  
た、田かよく疲れるところつたなべさ  
ん。田のかすみや視力減退に効くク  
ロスです。また、体を冷ます食材を料理

の実を食べるとよいことがあります。

### ◆黒いおでりソーランクを飲む

漢方でいう「腎」は、水分をためた  
り排出したりする働きをするものです。腎  
を補うには、黒豆や黒じそ、黒キクラ  
ゲなど、黒い食材が活躍します。腎が  
弱ると診断されたつたなべさんは、毎  
朝豆乳を温めて黒いおでりソーランクを飲  
んだり、黒いおでりソーランクを飲んでこ  
るとか。そして、ひじには甘酒を加え  
てアレンジして楽しんだりします。通常  
の黒じそなど粒子が粗いので、パウ  
ダー状になつたものがおやすみです。

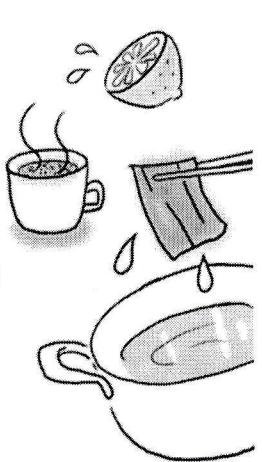
### ◆体を冷ます食材は火を入れる

大根や白菜、もやし、ズッキーニな  
ど、体を冷やす食材は生で食べずじ火  
を通してよごのだとつか。ヒユに蒸し料  
理は素材のうま味や栄養を逃さない  
ので積極的に作りたいもの。時間がな  
くても、食材をせいろや蒸し器に入  
れればなして調理できるのがメソッ  
トです。また、体を冷ます食材を料理

するときは、ヒヤウガやドヤー、ハニーハ  
ウなど体を温める食材と一緒にわせるの  
が効果的です。

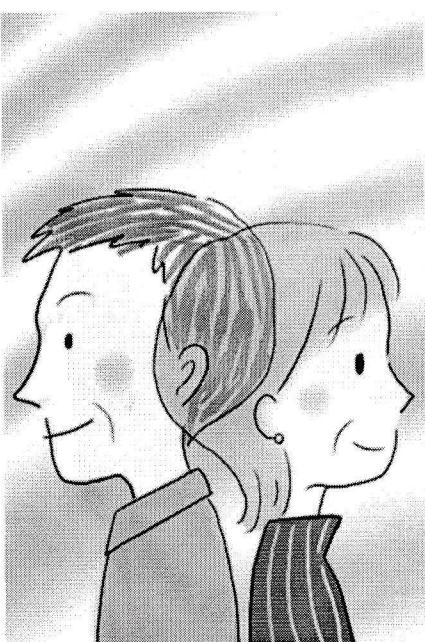
### ◆柑橘類で「肝」の働きを助ける

漢方で「肝」は体中に氣を巡らせ,  
血流を回すローラーですね。肝の動  
きを助けるのがレモンやゴボウなどの  
柑橘類です。唐辛子やハーブ、ハーブ  
スターなどのスペイスを使った料理  
は体を温めの作用がありますが、搾り  
過ぎると肝を弱らせることがあります。スペ  
イス料理や辛い料理には柑橘類を組み  
合わせることで肝を守られます。





## はなたさ お悩み相談室



### 子どもの独立後、夫との距離感に迷います...

子どもが独立して夫婦2人だけの暮らしになつたとき、「これから何をしよう」と迷つたというユーチューバーのライフさん。しかし、60歳のときヨコチューバーになりましたと決心し、したいことがはつきりしたことで将来への不安がなくなつたそうです。

そして、夫との距離も見直そうと考えました。出した結論は、食事だけを一緒にすること。それ以外は起きる時間や寝る時間などをはじめ、外出、家の過ごし方など、おたがいに干渉しないと決め、それぞれが自分のペースで過ごします。夫婦で過ごすのは食事のときだけなので会話がつなに新鮮で、樂しいのだと。でも、夫とよい距離感を保つために3つのポイントがあると、「ライフさん。まず、夫婦は一緒にいる時のどうり考え方を捨てる。理想やこだわりを持ちすぎると窮屈になり、関係がギクシャクする」のです。次に、おたがい、相手の領域には干渉しない。相手の時間や空間に踏み込まないことです。そして、相手が不機嫌なときは理由を聞く。理由を聞いて解決することで嫌な空気を引きずらずに済みます。自分に相手に近づくのがうれしいです。

### ビジネスシーンの電話マナー

ビジネスシーンで電話を避けたい時間帯は、始業前、始業直後、昼休憩時、終業間際、終業後の5つ。逆に、電話をするのにおすすめの時間帯は始業1時間後から昼休憩前、昼休憩後から終業1時間前です。たとえば、営業時間が午前9時から午後5時の会社なら、午前10～11時、午後1～4時がベストです。

相手が電話に出たら、会社名と名前を名乗り、「いつもお世話になっております」など、軽くあいさつをします。そして、用件はできるだけ簡潔に伝えることがポイントです。そのためにも、伝える内容をメモしてから電話をかけるのがおすすめです。用件が複雑な場合は、「メモのご用意をお願いします」などとひと言添えるといいでしよう。

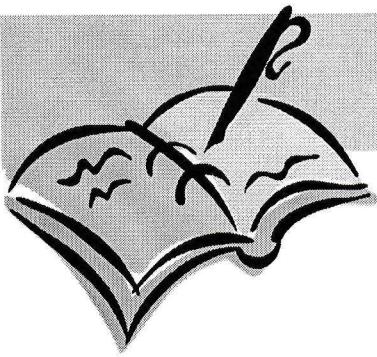
### みんな集まれ～！ 大人女子部

一方、電話を受けるときはすぐに出るのが基本で、コールは3回以内に出たいもの。3回以上コールが鳴ったあとに受ける場合は、「お待たせいたしました」ではじめるのがマナーです。

電話を切るときは「失礼いたします」などあいさつをし、ひと呼吸置いて静かに受話器を置きましょう。なお、電話をかけた側が先に電話を切るのが基本です。ただし、目上や客への電話の場合は、相手が電話を切るのを待ちましょう。



伝える内容をメモしてから電話をかけるのがおすすめ



# 12月の見直し <甘酒>



✓ 継続して飲むことで、健康効果が期待できる！

「最強の発酵食品」と呼ばれるのが甘酒で、実際に含まれている酵素は 100 以上！ 甘酒の効果はおもに 6つあります。

1、**血圧を抑える** タンパク質が分解されたペプチドが含まれています。ペプチドは血圧を下げる作用があり、甘酒は「天然の降圧剤」とされるほどです。

2、**代謝をアップする** 甘酒には糖質をエネルギーに換えるビタミン B 群が多く含まれるので、代謝を上げるのに役立ちます。また、疲労回復のほか、美肌作りにもひと役買ってくれます。

3、**ストレスを解消する** 甘酒に含まれる GABA は天然のアミノ酸で、脳の興奮をしのぎリラックスさせることができます。

4、**腸内環境を整える** 甘酒に多く含まれるオリゴ糖や食物繊維は善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えます。その結果、免疫力アップが期待できます。

5、**消化吸収を助ける** 甘酒に含まれる麹菌はアミラーゼやリパーゼなどたくさんの酵素を分泌し、消化吸収を助けます。摂取した栄養を効率よくエネルギーに換えることができます。

6、**健康な体を作る** 体内で作ることができない必須アミノ酸を含んでいるのが魅力。健康な体を作るのに積極的に摂りたい飲みものです。

さて、甘酒には米と麹から作られる「米麹甘酒」と、酒粕から作られる「酒粕甘酒」の2種類があります。米麹甘酒は砂糖やアルコールを含まず、麹の酵素が米に含まれるデンプンをブドウ糖に変えたもの。子

どもや妊娠中の女性でも飲むことができます。一方、酒粕甘酒は酒粕を水に溶かし、砂糖を加えて作ったものです。酒粕をすることで微量ながらアルコールを含みます。独特なアルコールの香りがある点、カロリーが高くなりやすい点がデメリットです。体のために摂りたいのは米麹甘酒で、1日 100～200ml を目安に飲むといいでしょう。飲むのは朝がおすすめで、起きたばかりの胃腸にも負担をかけません。また、就寝前に甘酒を飲むのもいいでしょう。甘酒にはリラックス効果があり、質のよい睡眠へと導いてくれます。甘酒を2週間から1ヶ月継続して飲むことで、健康効果が現れるでしょう。

なお、市販の甘酒にはそのまま飲めるストレートタイプと、水などで割って飲む濃縮タイプがあります。濃縮タイプは好みの濃度や割り材で楽しめるのがメリットで、酢の物やドレッシングなどを作ると、砂糖代わりに料理に使う場合も濃縮タイプが適しています。

## 甘酒の効果

- 1、血圧を抑える
- 2、代謝をアップする
- 3、ストレスを解消する
- 4、腸内環境を整える
- 5、消化吸収を助ける
- 6、健康な体を作る



## 生活「見直し」塾

change myself, change my life.



# けやきの風編集部だより

公園の落ち葉が赤や黄色へと色を変え散歩が一段と楽しい晩秋を迎えましたがいかがお過ごしでしょうか。落ち葉の中から和水仙のつぼみが見えてきましたよい香りが漂う日も近いようです。冬の花が咲き出す頃に、ニューロングライフシリーズのハイビスカスの一輪の花が、もう10日以上咲き続けています。夏場は2~3日で花はしぼんで終わっていましたが、長く咲き続け、つぼみもたくさんつけています。来年は夏から晩秋まで楽しめるハイビスカスをお勧めします。色も豊富で一重咲きから八重咲きと花姿もいいですよ。

シクラメンのご紹介です。新種のシクラメンもたくさん出てきていますが先日、「赤い彗星」というシクラメンを見ました。一般のシクラメンは花びらが5枚で上を向いて咲きますが、この「赤い彗星」は品種改良を何度も重ねて出来上がった多花弁のシクラメンでなんと100枚近くも花びらがある珍しい品種です。つぼみも変わっていますが、ボール球の様な「ぼんぼり咲き」となり、通常の3倍ほどの大輪八重咲品種です。一輪を水差しにしても3週間から4週間も花もちが長いので、テーブルに飾っても楽しめます。パープルの色やほかの品種のシクラメンも取り揃えていますので、お世話になった方への贈りものにいかがでしょうか。

今年は、福岡ソフトバンクホークスの優勝と王会長の文化勲章受章により、全国の花店よりご注文を頂き、たくさんのお花をお届けさせていただきました。

また地域では、令和7年緑化推進運動功労者 内閣総理大臣賞を受賞しました。けやき通り発展期成会の皆様と「ととのえる」「つなぐ」「つくる」をキーワードに地元の方々と連携しながら道路沿線地域の景観及び環境保全活動に取り組ませて頂きました。秋の植栽も終わり、多くの方々の繋がりにより支えていただき心よりお礼申し上げます。来年もお花を通して皆様とより広く繋がり、お客様のお気持ちをお届けできるよう努力して参りますので宜しくお願い申し上げます。



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

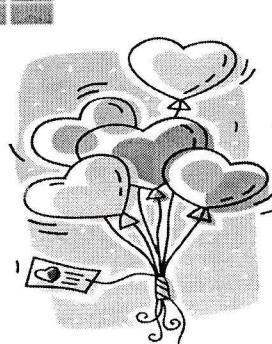
連絡先：092-751-0106 FAX 092-781-0215

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) →→

シクラメン  
「赤い彗星」



12月号いかがでしたか?  
来年もみなさんに  
「けやきの風」を  
お届けできますように!

ホームページ



QRコード