

けやきの風

毎日の食生活に「薬膳」をとり入れよう！

料理研究家のワタナベマキさんが、「身につけると一生の財産になる」と話すのが薬膳の知識。薬膳をテーマにしたドラマのヒットもあり、最近、薬膳がより注目されています。ワタナベさんが行っている、薬膳のとり入れ方を教えてもらいましょう。

◆だしをきちんととる

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気や血を補うもの。料理のだしにしたり、汁ものに使ったりすることで、無理なく毎日の食卓にとり入れることができます。

◆ナッツ類をおやつにする

クルミは脳の活性化を促し、アーモンドは腸を潤して便秘を改善します。ナッツ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おやつとしてよく食べているのだから。また、目がよく疲れるというワタナベさん。目のかすみや視力減退に効くクコ

の実を食べるようにしています。

◆黒ごまドリンクを飲む

漢方という「腎」は、水分をためたり排出したりする働きをするもの。腎を補うには、黒豆や黒ごま、黒キクラゲなど、黒い食材が活躍します。腎が弱いと診断されたワタナベさんは、毎朝豆乳を温めて黒ごまパウダーを加えた黒ごまドリンクを飲んでいるのだとか。そして、ときには甘酒を加えてアレンジして楽しんでいきます。通常の黒ごまだと粒子が粗いので、パウダー状になったものがおすすです。

◆体を冷ます食材は火を入れる

大根や白菜、もやし、ズッキーナなど、体を冷やす食材は生で食べずに火を通すとよいのだとか。とくに蒸し料理は素材のうま味や栄養を逃さないのが積極的につくりたいもの。時間がなくても、食材をせいろや蒸し器に入ればなしで調理できるのがメリットです。また、体を冷ます食材を料理

するときは、シユウガやネギ、ニンニクなど体を温める食材と合わせるのもおすすめです。

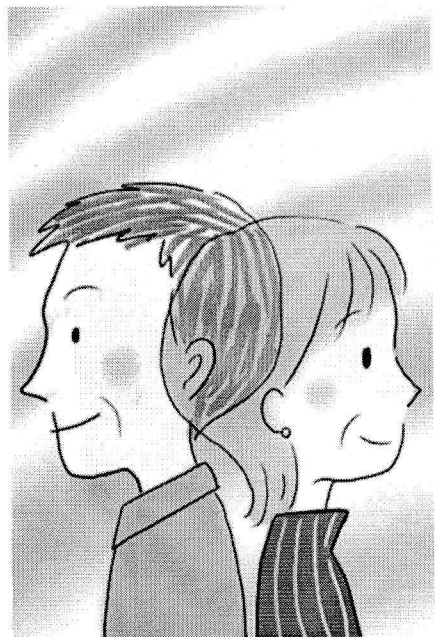
◆柑橘類で「肝」の働きを助ける

漢方で「肝」は体中に気を巡らせ、血流をコントロールするもの。肝の働きを助けるのがレモンやユズなどの柑橘類です。唐辛子やクミン、コリアンダーなどのスパイスを使った料理は体を温める作用がありますが、摂り過ぎると肝を弱らせることも。スパ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れます。





はなさき 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ったとき、「これから何をしよう」と迷ったというユーチューバーのライフさん。しかし、60歳のときにユーチューバーになろうと決心し、したいことがはっきりしたことで将来への不安がなくなったそうです。

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、食事だけを一緒にとること。それ以外は起きる時間や寝る時間をはじめ、外出、家での過ごし方など、おたがいに関与しないことと決め、それぞれが自分のペースで過ごします。夫婦で過ごす

は食事のときだけなので会話がつねに新鮮で、楽しいのだとか。さて、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、夫婦は一緒にいるものという考えを捨てる。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ことも。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。自分もモヤモヤしているときは早めに相手に伝えるそうです。

ビジネスシーンの 電話マナー

みんな集まれ~!

大人女子部



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。

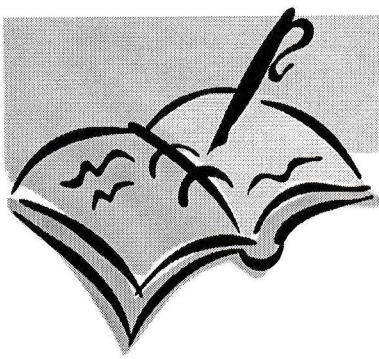
相手が電話に出たら、会社名と名前を名乗り、「いつもお世話になっております」など、軽くあいさつをします。そして、用件はできるだけ簡潔に伝えることがポイントです。そのためにも、伝える内容をメモしてから電話をかけるのがおすすめです。用件が複雑な場合は、「メモのご用意をお願いします」などとひと言添えるといいでしょう。

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、脳の興奮をしずめてリラックスさせることがわかっています。

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。酒粕を使う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 カ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き、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卉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おりますので、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、お客様の気持ちを届け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

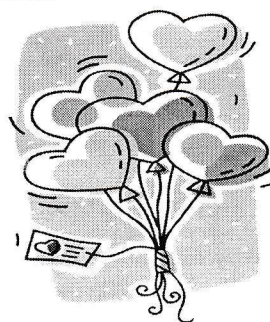
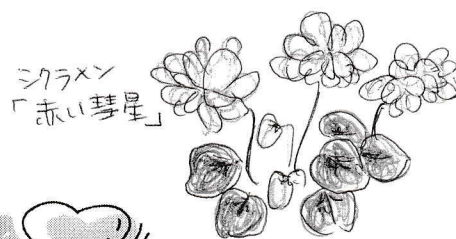
地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

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) →→



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

