

けやきの風

「やせ習慣」を身につけて、ダイエットを成功させよう！

治療家の野上浩一郎さんが考案したダイエット法、「3カ月で自然にやせていくしくみ」が話題になっています。その方法について紹介しましょう。

◆2週間の間に3日休みを作る

野上さんのダイエット法は休みがあるのが特徴で、2週間でオフの日を3日作ることができます。たとえば、3日間ダイエットして1日休みといったように、自分の都合に合わせて休む日を自由に設定してOKです。ただし、2日連続で休みをとることはできません。

◆3回の食事は一定時間内に摂る

朝食と昼食、夕食の3食を8〜10時間以内に済ませるのが基本ルール。たとえば、朝食を8時に食べたら、夕食は午後4時から6時まで済ませます。つまり、食事をしていない時間を14〜16時間確保することがポイント。食事時間を

短くするのが難しいときは、朝食が夕食をスムーズにやプロテインなど固形物が含まれていないものにすれば、8〜10時間を超えて食べてもかまいません。たとえば、朝食はスムージーで済ませ、昼食を12時に食べれば、夕食は20〜22時に食べてもよいということです。

◆避けたい品目がある

ダイエット中に避けたいのは高糖質で高脂質なもの。次の30品目は避けましょう。逆に言えば、次の30品目以外なら食べてもOKということです。オフの日指定の30品目も食べることができます。

(単品料理) ラーメン、カレーライス、丼もの、ハンバーガー、ピザ、パスタ、オムライス、粉物
(揚げ物) フライドポテト、コロッケ、天ぷら、とんかつ、揚げパン、アメリカンドッグ
(おやつ) ショートケーキ、和菓子、ドーナツ、菓子パン、アイス

◆食べたものを記録する

最後のルールが、何をいつ食べたか記録すること。このとき、ノートなどに書き記します。書くことで潜在意識に働きかけ、ダイエット脳になっていきます。





はなさき お悩み相談室



衣類のにおいが気になる...

きちんと洗濯しているのに衣類にまだにおいが残っているのは、洗濯のしかたに原因があるかもしれません。

洗濯をするとき、洗濯ものを詰め込みすぎると洗剤や汚れが残ってしまいます。目安は洗濯槽の7割まで。7割までなら汚れをしっかりと落とせます。それでも気になるなら、すすぎの回数を増やすのもおすすめです。

また、洗剤は適量を守ることがポイントです。洗剤を多く入れれば洗浄効果がアップすると思いますが、これは間違い。量が多すぎると洗

剤のすすぎ残しが発生し、衣類などに残った洗剤が、においの原因となる雑菌のえさになってしまいます。

そして、雨で外干しができないときに気になるのが、生乾き臭。長時間濡れたままにしておくと雑菌が増殖し、においが発生します。部屋干しするときは間隔をあけて干し、エアコンやサーキュレーターを使って風が通るようにしましょう。

手間はかかりますが、においを抑えるのに有効なのは、少量の洗濯ものをこまめに洗ってすぐに乾かすことです。

大人の 友達づき合い

みんな集まれ~!

大人女子部



マナーに詳しい鹿島しのぶさんによると、年齢を重ねるにつれて、友だちとのつき合い方が変わってくるのだとか。大切なのはストレスを感じてまでつき合う必要はないということ。おたがいの価値観が違ったら、一緒にいる時間が楽しいものではなくなるでしょう。違和感を感じたら、少し離れてみましょう。

だからといって、絶交するのはよくありません。つき合うのが面倒だと思ったら、自分から連絡をとらないでいるだけでいいのです。相手からの連絡には答え、無視するのはNG。気が乗らない相手から誘いを受けたら、まずは「声をかけてくれてありがとう」と誘いに対するお礼を述べましょ

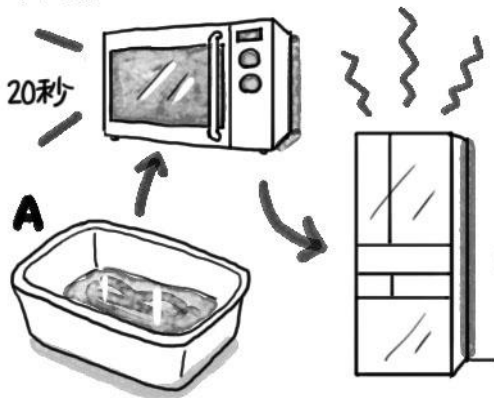
う。そのあとで、「ごめんなさい、最近、ちょっと忙しくて」とソフトに断るとスマートです。

そして、気をつけたいのが、自分の考えを押しつけないこと。年齢を重ねるとどうしても考えが偏りがちで、自分の価値観とは違うことやものに対して、否定する人をよく見かけます。否定ばかりしている人とは、だれでもつき合いたくないものです。「それは違う」と言いたくなったら、「そういう考えもあるのね」と変換しましょう。



<中華風冷たいサラダ> 居酒屋 我が家

①耐熱容器にAを合わせ、ラップをして電子レンジで20秒加熱し、冷蔵庫で冷やす。



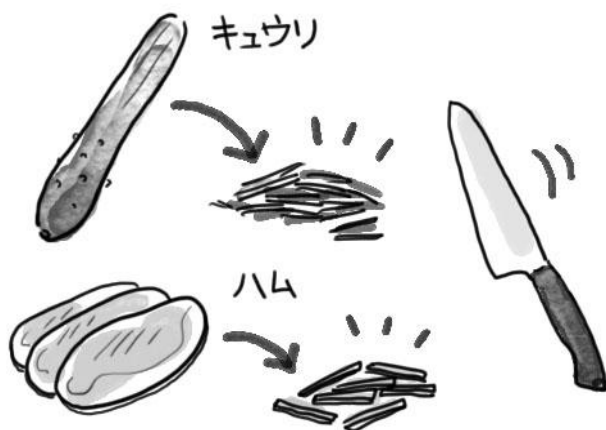
②水菜は熱湯でさっとゆでて水にとり、水気を絞って3～4cm長さに切る。



材料 (2人分)

水菜 80g
キュウリ 1/2本
ハム 3枚
白ごま 適宜
A 鶏ガラスープ
(顆粒を溶いたもの) 1カップ
酢 大さじ1
しょうゆ 大さじ2/3
ごま油 小さじ1
砂糖 少々

③キュウリはせん切りにし、ハムは細く切る。



④器に水菜、キュウリ、ハムを盛りつけて①をかけ、白ごまをふる。



おつまみメニュー

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2分

次の9つの熟語のうち、8つは読みでしりとりができます。しりとりのできない熟語の読みを教えてください。

河童 蓮華 土筆

胡桃 竜胆 迂闊

巴里 時雨 猯下

8月のことば

だれの心にも
何かに向かって燃える
火があります
それを見つけ
燃やし続けることが
私たちの人生の
目的なのです

(メアリー・ルー・レットン)



(←)C←Cい4←←3771
←111←11い4←い411←1174←4>7)42>

けやきの風編集部だより

盛夏の陽射しが照り付け、蝉の声がにぎやかに響く頃となりました。

7月27日には、九州で観測史上初めて40度以上の酷暑日を記録しました。
この度の熊本地震の影響により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます

暑さの為、お花も日持ちしにくくなり、夏こそ枝ものを楽しんで頂きたいと思
います。ドウダンツツジやアセビなど涼を感じる夏の枝もの、特にブルーベリー
は、大きくも小さくも利用でき様々な花材と相性もいいです。

グリーンの美しい葉の中に、淡いグリーンからパープルそしてネイビーブルーに
変わる実の色合いが涼しげです。秋には紅葉も楽しめます。

玄関や食卓に一輪でも花があると空間が明るくなり気持ちが和みやすいと言わ
れています。仕事や暑さで疲れやすい時期にお花やグリーンが視野に入るたびに
ちょっとした気分転換になります。ご自宅に飾ってみてはいかがでしょうか。

東京都はブルーベリーの新たな品種として、世界初の房ごと収穫に向く

「東京ブルーブーケ」という愛称のブルーベリーを開発しました。東京生まれを
強調しつつ、房取りできるという特徴を「ブーケ」に見立てて表現されたそう
です。特徴は、房取りにより収穫作業を省力化され、温暖地に適応性があり
栽培しやすく収穫量が多いそうです。ブルーベリーが日本で初めて農産物として
栽培されたのは小平市で、日本における「ブルーベリーの父」とも呼ばれる
東京農工大学の故：岩垣 駛夫教授が1964年に大学の果樹園で日本の暖地に適応
するブルーベリー生産開発研究を行ったことに始まり、農家だった教え子の実家
に依頼し民間での生産栽培が始まりました。その栽培地が東京都の小平市で
収穫量は東京都が日本一になったのです。「東京ブルーブーケ」を見てみたいも
のです。

お盆にはたくさんのご供花のご注文を受け承っております。少しでもお花を長く
持たせて頂く為に、直射日光が当たらない場所に置いてください。

エアコンの風が直接当たらないように注意して、アレンジなどはペットボトル
などでお水を足してください。花瓶に挿したお花は毎日水換えを行い、切り口を
少しずつ切って水が上がるようにしてください。

お花につきましては、お気軽にご相談ください。

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/>



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



ホームページ



8月の見直し<水だし>



材料を水にひと晩つけるだけで、うまみたっぴい！

「水だし」は容器に水とカツオ節などだしの材料を入れるだけで作るもの。農学博士の二宮くみ子さんによると、水だしを使うことで料理がおいしくなるだけでなく、減塩できたり、油の量を控えられたりと、健康効果が期待できるのだとか。たとえば、一般的なみそ汁とくらべ、水だしを使ったみそ汁なら塩分を約20%カットできます。これは、水だしのうまみ効果によるものです。また、ドレッシングに水だしを加えることでうまみが加わり、その分、塩分や油分を少なくすることが可能です。

さらに、だしのうまみによって出る唾液は分泌時間が長く、食べたものをスムーズに飲み込む手助けをします。ほかにも、カツオだしは心を安定させてストレスを抑える、血流をよくする、疲れをとるなどの効果があることが最近の研究でわかっています。

基本の「和風水だし」の作り方を紹介しましょう。材料は1リットル分で、昆布10センチ（約5g）、カツオ節15～20g、塩ごく少量、砂糖ごく少量、水1リットルです。麦茶の容器などに水以外の材料をすべて入れたら、水を注ぎ入れます。あとはフタをして冷蔵庫に入れ、6時間以上おきましょう。淡い黄色になったらでき上がりのサイン。香りやうまみが溶け出た水だしになります。火にかけて煮出さないの雑味がなく、あっさりとした上品な味わいを楽しめます。

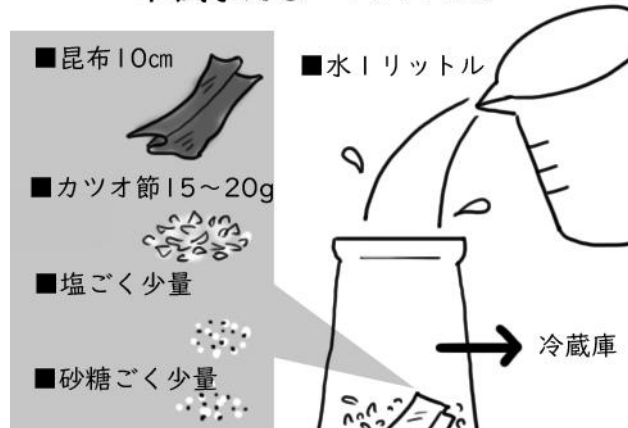
水だしは汁ものや煮もの、あえもの、ドレッシ

ングなどにそのまま使います。水だしがなくなったら、残っただし殻に水を足して、「二番水だし」を作ることできます。ただし、最初の水だしよりもやや薄くなります。

洋風水だしや中華風水だしもおすすめです。洋風水だしの材料は玉ネギ2分の1個、セロリの茎1本、セロリの葉約10g、ローリエ1枚、塩ごく少量、水1リットル。玉ネギは薄切り、セロリの茎は斜め薄切り、セロリの葉はざく切りにしてほかの材料と一緒に容器に入れ、冷蔵庫で6時間以上おきます。野菜から出るうまみたっぴりで、自然な風味。洋風スープをはじめ、サラダのドレッシングや洋風炊き込みご飯などにおすすめです。

一方、中華風水だしの材料はショウガ50～60g、ネギ1本、塩ごく少量、水1リットルで、ショウガは薄切り、ネギは斜め薄切りにします。容器に材料を入れて、同様に6時間以上おけば完成します。シンプルな青菜炒めや中華スープをはじめ、冷やし中華、麻婆豆腐など、さまざまな中華料理に活躍します。

和風水だし 1リットル分



生活「見直し」塾

change myself, change my life.