

Neostyle



2022

4

April



◆4月の誕生石

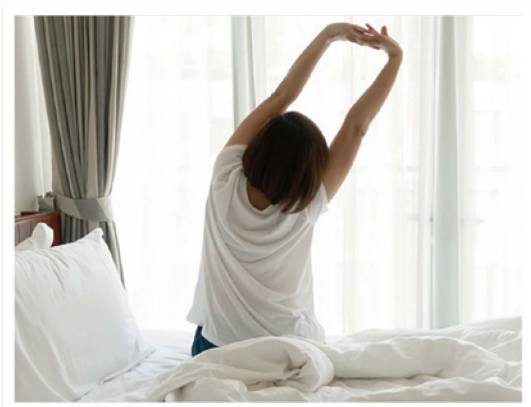
ダイヤモンド
「清浄無垢」「永遠の絆」

◆4月の花

桜、チューリップ、
ライラック

睡眠の質を向上させて眠気をスッキリ解消

「春眠暁を覚えず」。これは中国の詩人である孟浩然の漢詩に由来する言葉で、現在では、春は心地がよいためについ寝過ぎしてしまうという例えとして多く使われています。少しずつ暖かさが増すこの時期は、夜に限らず、昼間でもウトウトしてしまうことが少なくありません。冬の間優位であった交感神経にかわって、春は副交感神経のはたらきが強まります。このため、心身はリラックス状態に。さらに、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンの分泌量が増えることで、不意に眠気を催すことがあるのだといいます。この眠気を解消するためには、睡眠そのものの質を向上させることが必要です。また、起床時に太陽の光を取り入れ、体内時計をリセットすることや、可能であれば日中15分～20分程度の仮眠を取ることで、眠気がおさまリスッキリするといわれています。快適な睡眠を取り入れて、春も元気に過ごしたいですね。



INDEX

• お料理にプラスで味のアクセント
スパイスの魅力「シナモン」

• シナモンを使った簡単レシピ りんごのキャラメリゼ

• 光目覚まし時計で、毎朝快適な目覚めに!

• ところとからだを整えるツボ 美肌に効くツボ

• レモンバター香る鱈のムニエル

— お料理にプラスで味のアクセント —

スパイスの魅力

今回のスパイス シナモン

「花冷え」という言葉があるように、春の花々が咲き始めるこの時期は、冬に逆戻りしたかのような肌寒い日も少なくありません。特に女性は春になっても冷えに悩まされる人が多く、代謝機能や免疫力の低下などを引き起こしてしまう場合もあります。そこで今回は、冷えに効くスパイス『シナモン』をご紹介します。



How to Cinnamon // シナモンってどんなスパイス？

お菓子づくりに使われることが多いシナモン。独特の香りとほのかな甘み、そしてかすかな辛みを持つのが特徴です。細長く巻いたシナモンスティック、粉末状に加工したシナモンパウダーなどがあり、コーヒーや紅茶、りんごをはじめとしたフルーツ、さつまいもやかぼちゃとも相性抜群です。

シナモンの効果

シナモンは桂皮とも呼ばれ、漢方に多く用いられる生薬のひとつです。血行を改善し、体をあたためるはたらきがあり、冷えが原因で起こる下腹部や腰の痛みなどを緩和する作用があるといわれます。胃腸をあたためる効果もあるので、食欲不振や便秘で困っている人にもおすすめ。また、美肌効果、生活習慣病予防や殺菌効果なども期待されています。ただし、シナモンの種類によっては肝機能に影響をあたえるクマリンという成分が多く含まれるものもあります。一般的な食生活においてはそれほど心配することはありませんが、過剰摂取には注意が必要です。また、妊婦中や授乳をしている人も控えるようにしましょう。

シナモンを使った簡単レシピ

りんごのキャラメリゼ

材料(2人分)

- りんご……………2個
- 無塩バター……………大さじ1
- シナモンパウダー……………小さじ1/2
- グラニュー糖……………30g
- 水……………大さじ1/2
- 熱湯……………小さじ1

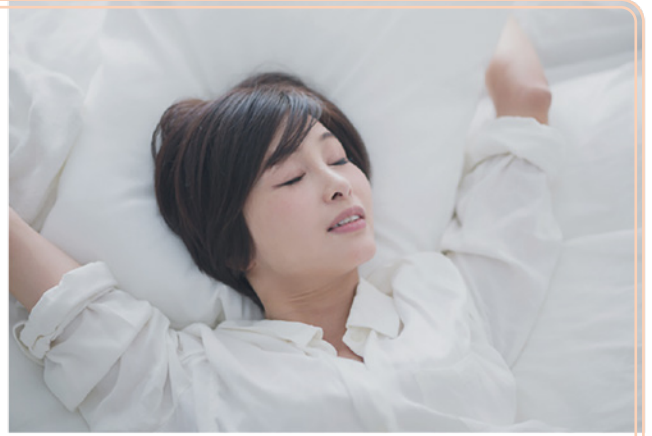
作り方

- 鍋にグラニュー糖と水を入れて火にかけ、あめ色になるまで煮立たせます。鍋を揺らすように煮るのがコツ。
- ①を火からおろしたら、とろみがつくよう熱湯を少しずつ加えます。跳ねることがあるので、やけどに注意しましょう。
- りんごは皮をむいて、1個を6~8等分します。
- 熱したフライパンにバターを溶かし、中火でりんごをソテーします。
- しんなりとして焼き色がついてきたらシナモンパウダー、②のキャラメルソースを加えてよくからめます。
- 器に盛り、アイスクリームなどを添えて召し上がれ。



光目覚まし時計で、 毎朝快適な目覚めに!

目覚まし時計といえばアラーム音が鳴るものが一般的ですが、時間に合わせて光を発する「光目覚まし時計」というアイテムが近年話題を集めています。朝日のような光で自然に起こしてくれるので、毎朝スッキリとした気分で起床することができます。今回は、「光目覚まし時計」の魅力をご紹介します。



「光目覚まし時計」は、こんな方におすすめ

一般的な目覚まし時計の大きなアラーム音で無理やり起床すると、心拍数や血圧が急激に上昇し、朝の不調や頭痛につながります。一方、太陽光や「光目覚まし時計」が発する光で起きれば、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンの分泌が抑えられ、ストレスなく自然に目覚めることができます。また、強い光は体内時計をリセットし、その日の夜の睡眠にもよい影響を与えます。

そのため「光目覚まし時計」は、

- ①朝なかなか起きられず二度寝してしまう
- ②スッキリと目覚めて朝から気分よく行動したい
- ③規則正しい生活を意識したい

上記にひとつでも当てはまる方に、とてもおすすめです。



あなたのスタイルに合う「光目覚まし時計」の選び方

2,500ルクス以上を目安に 光の強さを確認

すっきり目覚めるためには2,500ルクス以上の照度が必要といわれています。購入の際は、照度を表す単位「ルクス」を確認しておきましょう。寝起きが悪く、確実に目を覚ましたい方は「強い光」を照射できるものがベスト。1万ルクスというような、太陽光に近い強さの光を発するものがおすすめです。強い光が苦手という方は、1万ルクス以下の照度でも十分。柔らかい光ですが、日の出とともに目覚める感覚で、自然に気持ちよく起床することができます。

睡眠環境や起床スタイルに合わせて 光の当たる範囲を確認

寝室が広い方や寝相が悪いという方は、広範囲を照射するタイプがおすすめです。照度が強いものや、ライト部分が大きなもの、縦長のものは光が広範囲に届きやすくなります。同じ寝室で寝ている家族と起床時間が異なるという方には、デスクライトのようなタイプがおすすめです。ライトの角度を手動で調整できるため、隣で寝ている人へ光が当たるのを防ぐことができます。

コードの有無などは 使いたいシーンに合わせて選択

光目覚まし時計には、コード式のもの、電池や充電で動くコードレス式のものがあります。国内の出張・旅行など、自宅以外でも使用したい方は、コード式の中でも持ち運びしやすいコンパクトなタイプがおすすめです。アウトドアなど電源が確保できない場所でも使用したい方には、コードレス式のタイプがおすすめです。電源位置に左右されず、気軽にどこでも使用できます。

ところとからだを整えるツボ

※ご紹介している方法は、あくまで一般的なものであり、個々の体調に合わせて無理のないように行ってください。

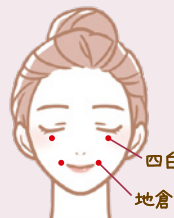
美肌に効くツボ

お肌のトラブルを防ぐためにも、日頃からのケアをしっかりとっておきたいもの。保湿や紫外線対策はもちろん、美肌に効果のあるツボを刺激することで、健康で輝きのある肌に。毎日の習慣にするのがおすすめです。



四白(しはく)・地倉(ちそう)

四白は目の下の骨のあたり、地倉は口角の少し外側にあるツボ。頬や口元のシワやたるみを改善するのに効果的なツボです。中指や人差し指を使って4~5回続けて指圧します。朝晩のお手入れの習慣に。



合谷(ごうこく)

手の甲を上にして、親指と人差し指の付け根を押したときに痛みを感じるところが合谷。内臓の働きやホルモンバランスを整え、大人ニキビや肌荒れに効果があります。

手の甲の親指と人差し指の間のツボ





レモンバター香る

さわら 鯖のムニエル

爽やかなのにコクがあるレモンバターのムニエルです。
キャベツに含まれるビタミンUはキャベジンとも呼ばれ、
胃腸の調子を整える働きがあるといわれています。

材料(2人分) ◆ 調理時間20分

- | | | |
|--------------------|------------------|----------------|
| ● さわら 鯖切り身……………2切れ | ● スナップエンドウ……4個 | ● バターA……………10g |
| ● 春キャベツ……………60g | ● ミニトマト……………2個 | ● バターB……………20g |
| ● 新じゃが芋……………中玉1個 | ● レモン……………1個 | ● 醤油……………大さじ1 |
| ● アスパラガス……………2本 | ● 小麦粉……………大さじ1/2 | ● 塩胡椒……………適量 |
| | | ● オリーブオイル…大さじ2 |

下準備

- 鯖をサッと水洗いしてキッチンペーパーなどで水気をよく拭き取る。両面に塩胡椒を振り下味をつける。
※臭みが気になる場合は水洗い後に大さじ1の酒をまぶして3分程度なじませてから水気をよく拭き取ってください。
- 春キャベツ、新じゃが芋は食べやすい大きさに切り分ける。
- アスパラガスは根元の硬い部分を切り落として袴を削ぎ、長さ5cm程度になるように斜めに切る。
- レモンは厚さ5mm程度の輪切りを2枚つくり、残り部分は果汁を絞っておく。
- バターB(20g)は10gずつに分けておく。

作り方

- 1 鯖全体に小麦粉を薄くつける。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、鯖と新じゃが芋を加え、片面2分ずつ色よく焼く。
- 3 2にスナップエンドウ、アスパラガス、ミニトマト、春キャベツを加えて軽く火を通す。
- 4 3にバターAを入れて溶かし、醤油、レモンの果汁を加えてよく絡ませる。
- 5 お皿に盛り付け、輪切りにしたレモンを飾り、バターBを添えて完成。

(有)ネオスタイル

〒732-0057 広島市東区二葉の里3丁目5-7GRANODE広島3F

TEL. 082-506-1667 FAX. 082-822-0467

新築 広島市

検索