

Neostyle



2022

5

May



◆5月の誕生石

エメラルド
「幸福」「愛」

◆5月の花

バラ、ハナミズキ、
ツツジ

紫外線対策を忘れずに

紫外線が気になる季節になりました。紫外線といえば、シミやシワといった肌トラブルを引き起こす原因のひとつ。最近では女性だけでなく、男性でも紫外線対策をしている人が増えているようです。ところで、みなさんは日焼け止めに表示されている数字や記号についてご存知ですか？ SPFは、いわゆる肌が赤くなる“日焼け”の状態を引き起こす「UVB」を防ぐ指数で、数字が大きいほど効果があるといわれます。ちなみにSPF1では、日焼け止めを塗っていないときに比べて約20分、日焼けを遅らせる効果があります。一方、PAとは、「UVA」を防ぐ効果で、「+」の数であらわされます。UVBよりもUVAの方が与えるダメージが大きく、肌を老化させる原因になるので、この「+」の数にも注意して日焼け止めを選ぶのがおすすめです。



INDEX

• アルコールが苦手な人でも大丈夫
ノンアルコールカクテルを楽しもう!

• 季節の家電のお手入れ方法

• 心からくる体の不調、5月病とは…?

• 春キャベツのカレーコロッケ

アルコールが苦手な人でも大丈夫

ノンアルコールカクテルを 楽しもう!

カクテルを飲んでみたいけれど、アルコールはちょっと苦手…という人でもカクテルの雰囲気を楽しむことができるノンアルコールカクテル。好みのシロップなどを組み合わせるだけで、簡単に作ることができます。お洒落でおいしいノンアルコールカクテルをぜひお家で楽しんでみては。

カクテルとは?

カクテルとは複数のお酒や果汁、炭酸などを混ぜ合わせてつくるドリンクのことで、最近では気軽に飲むことのできるノンアルコールカクテルも人気です。好みの飲料をグラスに注ぐだけでオリジナルカクテルが簡単にできあがります。



カクテルグラス

ショートドリンクタイプのカクテルで使用



ロックグラス

氷とお酒だけのロックスタイルで飲むときに



タンブラー

容量180~300mlで幅広く使える一般的なグラス



ゴブレット

タンブラーに脚が付いたグラス



コリンズグラス

円筒形の背の高い大形グラス

カクテルをつくる道具

メジャーカップ



シェーカー



バースプーン



ストレーナー

カクテルのつくりかた

シェイク

振るポイントは徐々にスピードを上げ、なめらかに流れるように、手首のスナップを利かせてリズムカルに振ること。

ステア

スプーンの背を外側にし、グラスの内側につけて、すべらせるように静かに回します。回転中はスプーンの先が底に届いているようにします。

材料を合わせるだけ!

お家でつくれる簡単レシピ

シンデレラ(シェイク)

果汁がバランスよくミックスされたカクテル。特にパイナップルの香りが印象的でやや酸味のあるすっきりとした味わい。

材料	オレンジジュース	20ml
	レモンジュース	20ml
	パイナップルジュース	20ml

フロリダ(シェイク)

フロリダのおもな農産物でもあるレモンとオレンジが主体になっています。柑橘類の爽やかさが美味しいカクテルです。

材料	レモンジュース	30ml
	オレンジジュース	30ml
	アンゴスチュラ・ビターズ	小さじ2杯
	シュガーシロップ	小さじ1杯

カシスミルク(ステア)

果実味豊かなカシスシロップにミルクのまろやかさがマッチした、フルーティ&ミルクィな味わいです。

材料	カシスシロップ	30ml
	ミルク	90ml

レモネード(ステア)

爽やかなレモンの果汁感に、砂糖の甘みを加えて天然水で割った、フルーティですっきりとしたカクテル。

材料	レモンジュース	40ml
	シュガーシロップ	15ml
	天然水	90ml
	輪切りレモン	適量



ホットワイン風

ノンアルコールカクテル

材料	ぶどうジュース(果汁100%)	150ml
	シナモン	1振り
	ナツメグ	1振り
	おろし生姜	小さじ1/2杯
	はちみつ	適宜

耐熱コップに全ての材料を入れてよく混ぜ、500wのレンジで1分30秒加熱したら完成。スパイスと生姜の効果で体を芯から温めてくれます。ぶどうジュースとはちみつを使ってつくるので、お子様にもおすすめです。

季節の家電のお手入れ方法

寒い時期に活躍してくれた冬物の家電。次のシーズンも気持ちよく使えるようにするには、お手入れしてから収納することが大切です。使う時期になっていざ出したらホコリだらけ…なんてことのないように、しまう前にキレイにしておきましょう。



冬物家電をしまう前のお手入れ



こたつ

電源を入れた時に、ヒーター部分にたまっていたホコリが熱せられると、焦げた匂いがすることがあります。ドライバーを使って四隅のねじをゆるめられるようであれば、カバーを外して内部のホコリを掃除機で吸い取っておきましょう。こうすることで、次の冬も匂いを気にせず、快適に使い始めることができます。

加湿器

トレイは凹凸が多いため、細かい溝に汚れがこびりついていることがあります。綿棒や歯ブラシでこすって汚れを落としましょう。水垢がたまりやすいタンクは、大きなバケツに洗剤を入れて数時間浸けおきます。よくすすいだらベランダなどに干して、しっかりと乾燥させてから取り付けて片付けるようにしましょう。

電気ストーブ

反射板(銀色の部分)にホコリがたまってしまうと、熱効率が悪くなりあたたまりにくくなってしまいます。網を取り外し、雑巾などで水拭きをしたあと、乾拭きで水気を残さないようにします。(水気が残っているとサビの原因に)網が取り外せないタイプの場合は、エアードスターや冷風のドライヤーなどをあててホコリを吹き飛ばしましょう。

夏物家電を使う前のお手入れ



扇風機

まずはガードや羽を取り外します。細かい部分に詰まったホコリは掃除機で吸い取って、パーツの汚れはウェットシートなどで拭き取りましょう。本体部分は電気部品が入っているため水気は禁物ですが、しっかり汚れを落としたい場合は中性洗剤をつけた雑巾を固く絞って拭いたあと、乾拭きして水気を取り除きます。

羽なし型 扇風機

一般的な扇風機のように羽などのパーツを1つ1つ拭いていく必要がないのでお手入れも簡単。とはいえ、定期的にお掃除をしなければホコリが機械の内部に入り込んで故障の原因にもなります。水に弱いので、汚れを落とすときは乾いたタオルなどでやさしく拭き取るようにしましょう。

エアコン

まずは外側やパネル部分に掃除機をかけ、フィルターを外した時にホコリやゴミが舞うのを防止します。次にフィルターを外して掃除機でホコリを吸い取ってから、水洗いをします。日陰干しをしてしっかり乾かしましょう。フィルターをセットし送風運転でもう一度内部を乾燥させることで、カビの繁殖を防ぐことができます。

心からくる体の不調、5月病とは…?

4月からの環境の変化により、気がつかないうちに肉体的な疲労と、精神的な緊張が溜まってしまいます。この緊張感がゴールデンウィークで一度途切れ、5月中旬から体に不調が出始めると言われています。これが5月病です。ストレスが原因とも言われている5月病の予防方法を知って、この季節を健康的に過ごしましょう。

5月病の症状

- なんとなく気分が落ち込む
- 疲れやすい
- 眠れない
- 仕事や勉強、家事などに集中できない
- イライラする
- 周りに無関心になる

深刻化すると…

- 食欲不振
- めまい
- 胃の痛み
- 動悸 など

なりやすい人って？

- 几帳面でキッチリしている人
- 計画的でまじめな人
- 完璧主義な人
- 責任感がある人
- 忍耐力がある人
- 融通が利かない人
- ロマンチストな人

5月病にならないための予防と対策

『しっかり睡眠をとる』

睡眠不足は、免疫力の低下を引き起こし、頭痛・めまい・下痢といったさまざまな身体症状にもつながります。

『気分転換をする』

読書やスポーツなど、自分の好きなことをして心身をリフレッシュさせましょう。ストレス解消につながります。

『規則正しい生活』

不規則な生活リズムは体調を崩すもとです。不調によりネガティブ思考が大きくなってしまふことで、心の負担が強くなることも。

『食生活』

イライラを防ぐカルシウムやビタミンC、疲労回復に欠かせないビタミンBをとって、ストレスに負けない体をつくりましょう。



春キャベツの カレーコロッケ

甘みのある春キャベツと、ホクホクした新じゃがいものカレー風味のコロッケ。旬の野菜をたっぷり味わう一品です。

材料 3~4人分 調理時間40分

春キャベツ(千切り用) …… 1/4玉
春キャベツ(タネ用) …… 1/4玉
新じゃがいも …… 200g
卵 …… 2個
小麦粉 …… 適量
パン粉 …… 適量
揚げ油 …… 適量
粒マスタード …… 適量

A

合挽肉 …… 100g
カレー粉 …… 小さじ1
塩胡椒 …… 少々

ソース

ケチャップ …… 50g
ウスターソース …… 100g

下準備

- ◆ 春キャベツは粗いみじん切りと千切りにする。
- ◆ 千切りにしたキャベツは水にさらしてから水気をきる。
- ◆ ソースの材料を混ぜ合わせる。

作り方

- 1 新じゃがいもは電子レンジ(600W)で約6分加熱してから皮を剥き、潰して粗熱をとる。
- 2 ボウルにAの材料、1の新じゃがいも、春キャベツのみじん切りを入れよく混ぜ合わせる。
- 3 2を60g程度手に取り、丸めて小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- 4 3を170℃の揚げ油に入れ、色よくサクッと揚げる。
- 5 器に千切りキャベツをのせ、4のコロッケを盛り付ける。ソースと粒マスタードを添えて完成。



旬野菜の特徴と栄養素

春キャベツ

3~5月頃に店頭に並ぶ春キャベツは水分が多く、甘みが強いので生でもおいしく食べられます。キャベツに含まれるビタミンU(キャベジン)は胃の粘膜を修復・保護してくれます。また、揚げ物を食べる際、キャベツと一緒に摂ることで消化を助け胃の負担を軽減してくれる働きもあります。



新じゃがいも

新じゃがいもは普通のじゃがいもと比べ、皮が薄く水分が多いのが特徴です。ビタミンが豊富でナイアシンやビタミンB1、カリウムといった栄養素も含まれています。じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに包まれているため加熱しても崩れにくいという性質があります。



(有)ネオスタイル

〒732-0057 広島市東区二葉の里3丁目5-7GRANODE3F

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

新築 広島市

検索