

けやきの風

「小豆煮汁」でアンチエイジング！

小豆は古くから薬として使われてきた食材。小豆をゆで汁ごと食べることで、健康になったり若返ったりといわれています。

◆小豆は健康食材

小豆にはポリフェノールが豊富に含まれていて、抗酸化作用や血流アップ、骨粗しょう症や血糖値の改善に効果的です。また、外皮にはサポニンが含まれ、コレステロールや中性脂肪が増えるのを防ぐ効果が期待できます。さらに、カリウムや食物繊維、ビタミンB群なども含まれ、生活習慣病の予防にぴったりの食材です。ちなみに、以前は小豆を煮たときのアクには毒性があると言われ、とり除かれていましたが、近畿大学の研究により、毒性がないことがわかっています。

◆小豆煮汁の作り方

小豆はあんこの材料で、砂糖をたっぷり入れて作りますが、「小豆煮汁」は砂糖を加えません。そのため、糖質の

とりすぎを抑えられるうえ、汁物やドリンクなどにアレンジが可能です。

材料は作りやすい分量で、乾燥した小豆を1カップと水1ℓ。これで約370gの小豆煮汁になります。まず、小豆はザルに入れ、水を張ったボウルか流水で、軽くこすり合わせるように洗います。鍋に小豆と水を入れ、フタをしないで強火で加熱します。沸騰したら弱火にし、フタをして40分くらい煮込みましょう。小豆がやわらかくなったら完成です。冷蔵庫で1〜2日保存できますが、小分けにして冷凍することもでき、冷凍庫で1カ月くらい保存可能です。

◆汁物や飲み物にアレンジ

小豆煮汁は味つけをしないので、そのままでは食べにくいこともあります。その場合、おかゆやうどん、コーグルトなどにトッピングするのがおすすめです。また、多少味つけをして、アレンジしてもいいでしょう。「小豆煮汁のみそ仕立て」は富山県の郷土料

理。だし汁1カップに小豆煮汁を1カップ、みそ大さじ1でみそ汁を作ります。具は油揚げやきのこ、ネギなどお好みで。コンソメ味にして玉ねぎやニンジンなどを加え、洋風スープにしてもおいしく食べられます。

一方、小豆煮汁のラテも試してみてください。グラスに小豆煮汁2分の1カップ、牛乳1カップ、はちみつ小さじ2〜3を入れてよく混ぜ合わせましょう。ホットにしたいときは、耐熱グラスに入れてから電子レンジで加熱します。子どもでも飲みやすいドリンクになります。





はなさき お悩み相談室

1 脊柱をこぶしでほぐす



2 起立筋をつかんでほぐす



簡単に自律神経を整える方法がありますか？

医師の駒形依子さんによると、自律神経を整えるためのポイントは呼吸と睡眠、排便とかなかでも睡眠は、疲れやストレスをとって体を整えるのに重要です。快眠のためには、緊張をほぐしてリラックスすることがポイントで、そのための方法が「背中ほぐし」です。

寝る前に背中ほぐしを行うことで眠りが深くなり、自律神経のバランスが整います。横隔膜や腸も刺激するので、呼吸が深くなったり、便秘解消効果も期待できます。

背中を回します。脊柱の両側にあるくぼみにこぶしをあて、上から下に（肩甲骨から骨盤のあたりまで）へしへしと刺激します。痛気持ちいいくらいを目安にするといいでしょ。

次に、起立筋と背骨の間に親指以外の4指をあて、親指に力を入れて起立筋をつかみます。そのあと、小刻みに揺らしながら上から下に（肋骨の下から骨盤のあたりまで）下ろします。背中に集まっているツボや筋肉を緩めることで、リラックスできます。背中に手が届かない人は横向きになって片方ずつ行うのも構いません。

品を感じさせる「ひとこと」

上品で感じのいい人は、「ひとこと」を無意識に発しています。まず、あいさつや声かけの前に、相手の名前を呼ぶこと。「〇〇さん、こんにちは」「〇〇さん、今日は暑いですね」「〇〇さん、赤い洋服が素敵で、お似合いですね」といった具合です。その場の雰囲気やかわらぎ、相手に親近感を抱いてもらえます。

次に、「こちらこそ、ごめんなさい」。たとえば、スーパーで人がぶつかり謝ってきたら、「こちらこそ、ごめんなさい」と言えると、好印象です。このひとことが咄嗟に口から出るかどうかポイントです。

そして、人の後ろを通るときは「失礼します」のひとことを。とくに道が狭かったり混雑している乗り物の中を歩いたりするときは声をかけましょう。ス

みんな集まれ～！

大人女子部

ムーズに通ることができます。逆に、声をかけないと、人をかき分けたり、バッグや肩などがあたってしまったりと、おたがいに印象が悪くなります。

最後に、うれしいときはこやかに「うれしい」と口にしましょう。謙虚さは大切ではありますが、素直に気持ちを表現することでコミュニケーションアップに。たとえば、「髪型が素敵ですね」とほめられたのに無表情でいたら、相手は気まずいもの。「うれしい」と笑顔で応えましょう。



<豚とニラのチーズチヂミ>

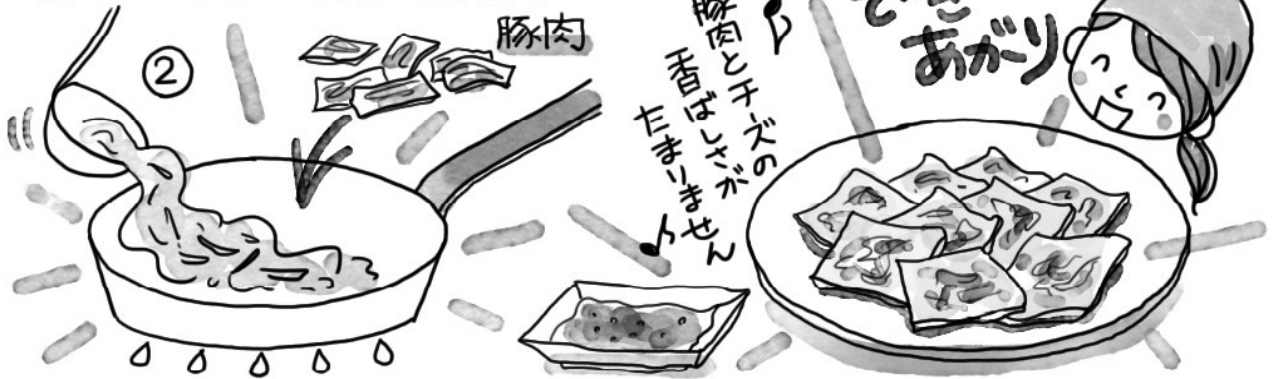
- ① 豚バラ肉は3cm幅に、ニラは4cm長さに切り、ニンジンはいせん切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ニラ、ニンジン、チーズを加えて混ぜ合わせる。



材料 (2人分)

豚バラ肉 (薄切り)50g
ニラ1/2束
ニンジン1/4本
ピザ用チーズ50g
A小麦粉100g
溶き卵1個分
水1/2カップ
焼肉のたれ大さじ1
サラダ油大さじ1
焼肉のたれ適量

- ③ フライパンに油を入れて中火で熱し、②を流し込み、豚肉をのせて焼く。焼き色がついたらひっくり返して両面焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切って器に盛り、好みで焼肉のたれをつけて食べる。



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3分

次の問題に教えてください。

A子さんは、意中の男性Bさん、Cさんの2人から同時にプロポーズされ、迷っています。そこで、占い師に聞いてみることにしました。占い師Xは10%しか当たらないものの、1000円とリーズナブルです。もう1人の占い師Yは「75%の人が当たった」と言って評判ですが、10万円もします。出費を抑えたいけれど確率は高めたい場合、どちらの占い師に見てもらえばいいのでしょうか。

(° º ± ¼ ½ ¾ 1.0 の逆数をそれぞれ「0.1」、「0.25」、「0.5」、「1.0」として表示し、それ以外の値は「0.05」、「0.15」、「0.2」、「0.3」、「0.4」、「0.6」、「0.75」、「0.85」、「0.9」、「0.95」として表示する。)

6月のことば

許すことができない人間は寂しいね。人生なんて許しまくってなんぼじゃよ。

(さくらこたけ)
『ちびまる子ちゃん』



6月の見直し〈気持ちよく過ごす生活習慣〉



マイナスの感情を手放し、心を穏やかに保つ！

僧侶で庭園デザイナーの柘野俊明さんによると、人が不安や怒り、ストレスなどマイナスの感情に振り回されるのは、心が本来あるべき状態にないからだとか。マイナスの感情は意識しないとなかなか手放せないのが厄介です。しかし、本来、人は美しい心を持っているもの。美しい心でいれば、毎日を気持ちよく過ごせます。そんな美しい心を取り戻す生活習慣を紹介しましょう。

まず、朝の時間を大切に。心を穏やかに保つには、規則正しい生活を送るのがポイントです。起きる時間がまちまちだと、ついついだらだらと過ごしてしまいがち。結果、心が乱れてしまいます。できれば今までよりも30分早起きして、ゆっくりお茶を飲みながらその日の予定をチェックしたりと、朝の時間を有意義に過ごしましょう。一日のはじまりが充実していれば、心も自然と整います。

次に、美しい所作を心がける。靴を脱いだらそのままにせず、きちんとそろえる、ドアは静かに閉める、背筋を伸ばして歩くなど、日ごろから美しい所作を意識しましょう。自分ひとりだからと足でものを動かしたりしていませんか？ 所作が美しく丁寧なら、自然と言葉使いも美しくなり、その結果、心も平穏になっていくはずですよ。

意識して体を動かすことも重要です。人は体を動かしているときは、ものごとを深く考えることができなくなっています。たとえば、掃除をしているときや料理を作っているときは目の前のことだけ

に集中し、考えごとをする暇がないでしょう。実際、柘野さんは毎朝、汗をかきながら徹底的に寺の掃除をするのだとか。そうやって頭をからっぽにして体を動かすと、自然と心もすっきりします。

そして、ものを減らす。目に入るものが多ければ多いほど、心に雑念が湧いてきます。禅では「簡素な生活こそ美しい」とされています。この言葉の本来の意味は、無駄なものを省き、自分にとって必要なものだけを大切に長く使うこと。そのような生活こそ、心の平穏をもたらしてくれます。

最後に、身近な自然に触れる。近くの公園などに行き、樹木や花などを鑑賞してみませんか。自然は触れることで、マイナスの感情を吹き飛ばしてくれます。また、自然は「どんな人でも、いくつになっても、そこにいるだけでだれかの役に立っている」ということを教えてくれます。結果、自分の「あるがまま」を受け入れられるようになるのです。



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより



雨が続く日々に彩りを添えてくれる紫陽花の季節になり、白や青・ピンクなど色々な種類の紫陽花を目にします。木々の緑も日増しに深くなってきましたが如何お過ごしでしょうか。小さな畑では今ズッキーニが大きな葉を広げて実を付け始めています。ミニトマトも一節目の実が大きくなり始め一回目の肥料を入れました。草を取ったりわき芽を摘んだり虫がついていないか見守りが大事になります。無農薬で育てたいので米酢にニンニクやトウガラシを漬けた液をかけて害虫の忌避剤として使用しています。安全で新鮮な野菜を頂きたいので頑張っています。

紫陽花を吊るす『花守り』をご存じですか

古くから紫陽花は病気を防ぐという言い伝えがあり、6がつく日に自宅に紫陽花を吊るす習慣があったのだそうです。紫陽花の葉を落とし、和紙や半紙に願い事、生年月日、名前を書いて細く折り紫陽花の花の下にくくり付けます。その上から和紙又は半紙で包み出ている枝の先に麻ひもなどを結び付け吊るせるようにして完成です。玄関などに吊るして魔除け、厄除けになり幸福をもたらすとされています。6月6日、16日、26日に紫陽花に願いを込めて吊るしてみても如何でしょうか。

けやき通り沿いの花壇の植え替えも始まりました。けやき通り発展期成会の皆様によりこれから秋まで咲く花々を植え込みます。暑い夏皆さんに眺めて頂き涼んで頂ければ嬉しく思います。店頭では夏に向けて朝顔の苗が人気です緑のカーテンに利用されるお客様が増えて朝顔の花の色も豊富です植え込む時期を逃さないようにしてください。

6月18日は父の日を迎えます。日頃お仕事に励んでくださっているお父さんへ日頃、言葉にできない感謝の気持ちをメッセージに書いて伝えてみてはいかがでしょうか。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

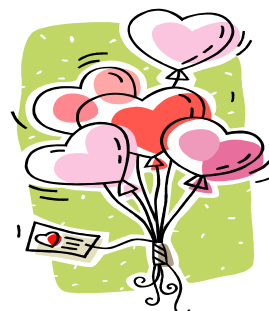
シャンボール赤坂 1F(赤い煉瓦のマンション)

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： sako0816@gmail.com



6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！