

けやきの風

野菜の王様、「ブロッコリー」をもっと食べる！

2026年度に、ブロッコリーが指定野菜に加わることが発表されました。「指定野菜」とは、国民生活において重要性が高いとされる野菜。指定野菜になると価格や流通が安定し、今まで以上に手に入りやすくなります。そんなブロッコリーの魅力と、栄養を逃さない食べ方を紹介しましょう。

◆免疫力をアップし、美肌効果も

ブロッコリーは栄養たっぷりの緑黄色野菜。レモン果汁の2.8倍ものビタミンCが含まれていて、100g食べれば、一日に必要なビタミンCを摂取できます。また、免疫力をアップするβカロテンが豊富な点も見逃せません。ビタミンEや葉酸、カルシウム、ビタミンKもたっぷりの含み、肌を美しくしたり、骨を強くしたりなど、体を健やかに保ってくれます。

◆栄養を逃さないために

ブロッコリーは鮮度が落ちると、栄養が減少する上、おいしさも半減し

ます。新鮮なものを選び、早めに調理するのがおすすめです。また、調理方法を工夫することもポイントです。熱湯でゆでるのが一般的ですが、栄養素が熱湯に流出してしまいます。ゆでるのではなく、蒸すことで流出を抑えることができます。また、汁物にして汁ごといただくのもいいでしょう。

◆オイル蒸しやスープにする

オイル蒸しは短時間で蒸し上がるので、水溶性ビタミンの流出を少なくします。また、油を加えることで、βカロテンやビタミンKが吸収されやすくなる利点も。ブロッコリー1個は小房に分け、フライパンに入れます。オリーブ油大さじ1、塩小さじ5分の1、水大さじ2〜3を加えて中火にかけます。沸騰したらフタをし、弱めの中火で3分加熱すれば完成です。

細かく刻んでスープにするのもおすすめです。ブロッコリーには「スルフォラファン」という成分が含まれ、抗酸化作用や解毒作用が期待できま

す。また、ブロッコリーを細かく刻むことで「ミロシナーゼ」と呼ばれる酵素が働き、スルフォラファンをより多く摂取できます。

◆カリウムが豊富な茎も捨てずに

ブロッコリーの茎はつぼみの部分よりも食物繊維やカリウム、カルシウムが豊富です。捨てずに料理に使いたら、扱いやすい長さに切ります。上半分は皮をむかなくてOK。下の部分は筋があつてかたいので、茎を立てて皮を切り落とすようにします。

レモン果汁の2.8倍の
ビタミンC





はなさき お悩み相談室



ささいなことで、すぐ落ち込んでしまう⁰⁰⁰

更年期を迎えると、体だけでなく、精神面でも不調が表れ、ちょっとしたことで不安になったり、落ち込んだりすることがよくあります。これは女性ホルモンの「エストロゲン」が少なくなることで起こります。また、自律神経が乱れやすくなることも原因のひとつ。こんなときは考え方を変えることが大切です。具体的に紹介しましょう。

まず、自分にOKを出しましょう。「私なんて」と考えず、今の自分を認めてあげるのです。「私はOK」とあえて声に出し、自分を大切にします。

「自分は自分、他人は他人」と割り切ることも大切です。まわりの人が思いどおりにならず、イライラしても、他人を変えることはできないと考えましょう。怒りやイライラの感情が起これば、その場で深呼吸を試みるのも効果的です。

完璧を求めないこともポイントです。何もやる気が起こらないなら、無理をしないこと。料理をする気が起こらないなら、外食してもいいし、テイクアウトを楽しむのもOK。冷凍惣菜やカット野菜なども便利です。何でも一生懸命に行う必要はありません。手抜きときには必要です。

みんな集まれ~!

大人女子部

傘のマナー

傘を開くときは、まわりに人がいないことを確認してから。傘の先を斜め下に向けて開きましょう。傘を上に向けて開くと、まわりの人に当たってしまうこともあり、危険です。とくにワンタッチで開く傘は要注意です。

傘をさすときは体の中心でまっすぐ持ちましょう。このとき、持ち手の湾曲した側を手前に向けて持つと安定します。一方、傘を肩にかけてさすと、しずくで濡れてしまうことも。また、後ろにいる人の視界が悪くなるので、マナー違反です。

傘を閉じるときも要注意。横に向けて閉じると、傘の先が人に向き、とても危険です。まわりを確認してから、さした状態のままですすばめ、そのあと、下

を向けて最後まで閉じるのがおすすめです。

気をつけたいのが、閉じた傘を持って歩くとき。傘の先がまわりに向いていると、人に当たる可能性があります。とくに傘の先が後ろの人に向いていると、自分では見えないため、危険。階段では一層注意が必要です。傘の先は下を向け、人に向かないようにして持ち歩きましょう。

傘を持って電車やバスに乗るときはベルトをとめ、体の正面で立てて持つといいでしょう。





<アジのたたき ごまだれ仕立て>

居酒屋 我が家

おつまみメニュー

①アジは細切りにする。

②青ジソ、ミョウガ、ショウガはせん切り、青ネギは小口切りにする。



③アジと②を混ぜ、器に盛る。

④Aを混ぜ合わせてたれを作り、③にかける。



材料 (2人分)

アジ (刺身用) : 2尾
 青ジソ : 4枚
 ミョウガ : 2個
 ショウガ : 1かけ
 青ネギ : 5本

A

しょうゆ : 大さじ1
 みりん : 大さじ1
 酢 : 小さじ2
 ごま (半ずり) : 大さじ1

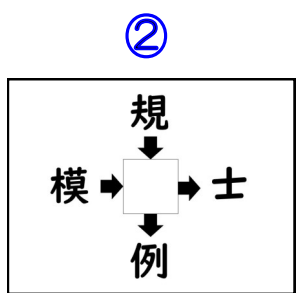
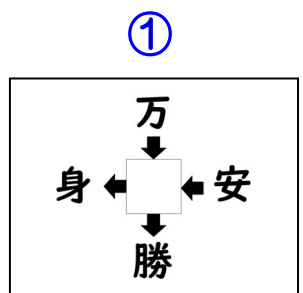
キッコーマン ホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



脳トレクイズ

レベル★★ 目標タイム2分

四角の中に漢字1文字を入れると熟語になります。何が入るかわかりますか？



6月のことば

ひとつひとつの
 しみには意味がある
 ときには思いもよらない
 意味がある

(エラ・ウィーラー・ウィルコックス)



6月の見直し < 耳掃除 >



耳の入り口から1cmまで、月に1回を目安に

「耳はとてもデリケートなパーツ」と話すのは、耳掃除専門店「カレイドスコープ」代表の田中ひろみさん。間違った耳掃除をすることで、トラブルが起こることもあるそうです。

そもそも、耳垢は皮膚が生まれ変わることで出てくる古い角質に、ほこりなどが混ざったもの。耳掃除をしなくても、代謝によって耳の奥から表面まで自然と出てきます。それをとり除くだけでOKです。逆に、綿棒や耳かきを奥まで入れすぎると、耳垢を奥に押し込んでしまうことに。耳の中に入れるのは耳の入り口から1cmくらいまでで十分。それも、月に1回行うだけで大丈夫です。

使う道具にも注意したいもの。耳かきのようなかたいものは耳の中を傷つけてしまうことがあります。耳の中が傷つくと「外耳炎」になることもあり、外耳炎にかかると痛みやかゆみ、耳だれなどの症状が表れます。その点、綿棒なら安心して使えます。

綿棒の先端から1cmくらいのところ(ちょうどふくらみがなくなったところ)を持って、入り口をぬぐうようにします。そうすれば、万一力が加わっても、奥まで入ってしまうことはありません。また、耳垢をかき出すのではなく、ぬぐうようにするのもポイントです。歩きながら耳掃除をするなどは、バランスを崩した拍子に、綿棒が奥まで入ってしまうこともあります。不安定な状態で行うのは避けましょう。

「耳かきが習慣になって…」という人も少なくないようです。耳の奥まで耳かきを入れて掃除すること

に慣れると、それ自体が快感になるもの。しかし、本来は痛いはずの部分なので、感覚が麻痺している状態なのです。さらに奥に進めば鼓膜を傷つけてしまう恐れもあるので、注意したいものです。どうしても奥のほうが気になる、かゆみがとれないなどのときは耳鼻科を受診しましょう。

耳の外側も汚れています。毎日、お風呂上がりなどにタオルで拭きとりましょう。頭や顔を拭く流れで、耳も拭きとるようにするとスムーズです。とくに耳の表面にある溝には汚れがたまりやすいので、忘れずに。

さて、年齢を重ねると、耳垢がたまりやすくなるのがわかっています。原因はおもに2つで、代謝が落ちることと、あごが弱くなることです。あごを使う機会が少ないと、耳のあたりに刺激がなくなり、血流が悪くなります。すると、耳の奥から入り口に耳垢を押し出す力が弱くなり、耳垢がたまってしまうのです。

- 月に一回程度
- 綿棒で耳の入り口から1cmくらいまで
- かき出すのではなくぬぐうようにする
- 耳かきのようなかたいものは入れない



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

梅雨入り前に木々の緑がいつそう深かまってまいりました。どこからともなく
梔子の香りが漂ってきます。如何お過ごしでしょうか。

お庭から色々な種類の紫陽花が顔をのぞかせています。梅雨の雨に濡れる紫陽花
の美しさには、はっと心を奪われます。フレッシュな切り花からアンティーク風の
色合いを楽しめるドライフラワーまで同じお花の変化を味わえるのは紫陽花なら
ではです。紫陽花はたっぷりと花瓶に水を入れた「深水」で生けます。花瓶の水は
こまめに替えるのがベストですが、無理な場合は切花用の長持ち剤を利用します。
切り花は茎の切り口から水を吸い上げて花まで水を給水しています。茎は少しずつ
切り戻して常に新鮮な切り口にしてあげると花が長持ちします。

たとえばミントは水に生けると根が出てくるくらい繁殖力の強いハーブです。
ミントとお花と一緒に生けると花瓶の水が汚れにくくなるので花が長持ちします。
夏場のアレンジのグリーンとしておすすめの薬物です。お家で育てておくと
アレンジのグリーンとしても利用できるのでお気に入りの香りのミントを育てて
みてはいかがでしょうか。既にミントを育てている方は梅雨の時期は蒸れやすい
ので、すきこみ剪定の目的でカットして利用した方が元気な状態で夏を迎えること
ができます。アップルミントやパイナップルミント・オーデコロンミント・チョコ
レートミントなどミントの種類も豊富です。是非、活用してみてください。

6月16日は父の日です。黄色いバラやひまわりが人気ですが、ひまわりの
花言葉は「憧れ・敬慕」です。尊敬して人柄を慕うことを意味する「敬慕」は
お父さんにぴったりの花言葉です。バラやひまわりをメインにデルフィニウムや
ブルースターの青色の花を添えてブーケにしてみてもいかがでしょうか。

またテーブルや机の上に置いて楽しむコンパクトなミニ観葉鉢も人気です。
ガジュマルは別名「多幸の木」とも呼ばれとても縁起の良い植物です。
お父さんに幸せが訪れるように日頃の感謝を込めて贈られては如何でしょうか。
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

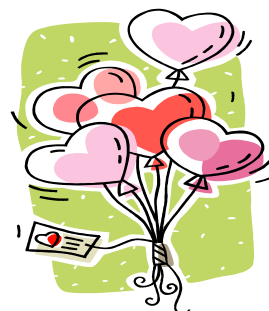
シャンボール赤坂 1F(赤い煉瓦のマンション)

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



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！