

快適Life

花粉に気をつけましょう



排気が上の方に
ついていて
スティック型
掃除機もおす
すめですよ♪

掃除機をかける
ときは、ゆっくりが
基本。引くときも
しっかり吸うので、
ゆっくり動かしま
しょう

壁の掃除もお忘れなく

掃除というと、床や棚の上などが
主ですが、花粉は壁にもついて
いるので、ぜひ、掃除しましょう。フロ
アワイパーを使い、上から下へ、
ゆっくりと滑らせましょう。巾木にも
たまっているの、フロアワイパー
用のシートや、ぞうきんを使って、
取り除きましょう。

花粉症の方には、つらい季節になりましたね。そこで、花粉を家にとど
まらせない、持ちこまない工夫をご紹介します。

①掃除は、朝、人が動き出す前に

夜に床に落ちた花粉を一気にキレイにするには、朝起きてすぐがおす
すめ。花粉を舞い上げにくいフロアワイパーなどで拭き掃除をしてから、掃除機を念入りにかけましょう。

②服装は、花粉が付着しやすい素材がおすすめ

花粉はとても細かいので、ニットやウール素材のコートなどは、付着し
やすいそう。そこで、ポリエステルや、レザー、フェイクレザー、ビニー
ルといった、つるつるした素材がおすすめです。ちなみに、静電気防
止スプレーを使うと、なお、付着しづらくなります。

③換気口にも対策を

換気口からも多少は入ってくるので、花粉を除去するフィルターを設
置しましょう。



布団は、外
干しせず
に、専用の
乾燥機を
使ったり、
掃除機を
かけてキレイ
を保ちま
しょう



雨上がりの日も路
面が乾き、地表に
落ちた花粉が舞う
のでご注意を

晴れて気温が高い日や、
乾燥して風が強い日は花
粉が多く飛ぶ傾向にあり
ます。風前から夕方にか
けてもご注意を

かんたんレシピ

ハマグリと菜の花と豚肉の蒸しもの

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットド
キヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほ
かで料理を学び独立。身近な食材で
手軽に作れる料理に定評がある。
http://ryo-ri.net/

菜の花に加え、ハマグリの旨みたっぷりの蒸しものです。春の息吹
を感じられる一品です。



- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、菜の花は3センチに切る。
- ②鍋に①、ハマグリ、水、日本酒、しょうゆ、かつおだし顆粒、赤唐辛子を入れ、フタをして豚に火が入り、貝が開くまで蒸し焼きにする。
- ③いりごまを振り、ごま油をかける。

※貝は、火を入れすぎると固くなるので、ハマグリが開いたら火を止
めましょう。
※ごま油は、食べる直前にかけると、香りよく仕上がります。

材料

(2人分)

- 豚薄切り肉…100g、ハマグリ…大4～6個、菜の花…1/2束
- 水…50ml、日本酒…30ml、しょうゆ…小さじ1、かつおだし顆粒…小さじ1/2、赤唐辛子の輪切り…適量
- いりごま…小さじ2、ごま油…小さじ2

Chottoいいかも

香りの良いハーブティーを楽しんでみませんか？ 代表的なものから、この季節におすすめのものをご紹介します♪

マグカップで飲む
ときなどは、量を
お好みで調整して
ください



ティーバッグの場合は、
温めたティーカップにお
湯を注ぎ、ティーバッグ
を入れたら、ソーサーな
どでフタをして3分ほど
蒸らしましょう

■ おいしいハーブティーの淹れかた

- ①ティーポット(急須でもOK)にお湯を入れて温め、温まったらお湯を捨てる。
- ②ティーカップ1杯に対してティースプーン1杯のハーブティーを入れる。
- ③沸騰したお湯をティーポットに注ぎ、フタをして、3～4分蒸らし、ティーポットを揺らして茶こしなどを使いながらカップに注ぐ。

キレイな
色♪



カモミールは黄色、ミントはグリーンイエロー、ローズヒップは鮮やかなレッドと、色も楽しみのひとつ。豊かなお茶のひとつときを♪

■ 代表的なハーブティー

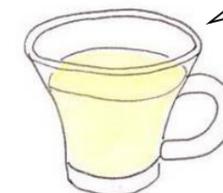
カモミール…優しい香りと飲みやすさが魅力。心を穏やかにしてくれる効果や、心地よい眠りが期待できます。

ミント…すっきりとした香りと味が特長。リラックス効果や、消化を助けてくれる効果が期待できるほか、アレルギーの緩和にも役立つそう。

ローズヒップ…華やかな香りとさっぱりとした味。ビタミンCなどが豊富で、美容や疲労回復に良いそうです。

■ この時期におすすめのハーブティー

春先におすすめのハーブティーといえば、エキナセア。エキナセアは、さっぱりとした飲み口で、草木のような香りが特長。殺菌効果があるとされています。ネットルは、ヒスタミンを含み、ビタミンやミネラルも豊富で、花粉症に良いそうです。



ネットルは、緑茶に似た味で、素朴な香りです♪

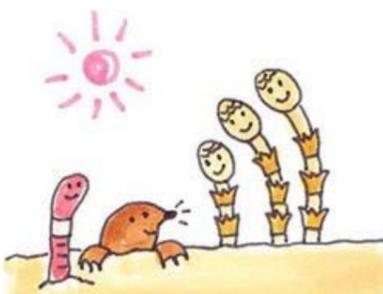


小さいお子様や、妊娠中・授乳中の方、アレルギーの方、既往症がある方などは、注意したほうがいいハーブティーもありますので、お店でご相談ください

※ハーブティーの効能は、一般的に広く知られていることを紹介しました。実際にお買い求めの際は、お店でご相談ください。
※効能には、個人差があります。また、飲みすぎにもご注意ください。

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



シロザ
ア○ボノ
ハルイ
ヒシモ○バン

ヒナマ○リ
ソメ○ス
ウグ○シノ

ソ
ギョウ

答えは左下にあります。