

皆さま、元気でお過ごしでしょうか?暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。今回のテーマは、「暑い夏をのりきる!さわやかドリンクのススメ」です。

●お好みのドリンクでのどが渇く前に水分補給

汗をかきやすい夏は、熱中症などの体調不良を防ぐためにも、こまめな水分補給が欠かせません。特に運動の前や、お出かけ前など汗をかきそうな時、そして起床後と就寝前はしっかり水分を取りたいポイント。

のどの渇きを感じる前に定期的に水分を取る事が大切です。また、毎日の事ですから、夏のドリンクはできるだけ手間のかからないものがおすすめ。湯を沸かさなくていい水出しのお茶や、つくりおきできるフルーツのシロップを使ったドリンクなど、お好みで楽しみながら暑さを乗り切ってください。



夏の暑い日差しに疲れがたまったり、食欲が出なかつたりしていませんか?そんな毎日をのりきるために、夏の健康管理に欠かせない水分補給を見直してはいかがでしょうか。

アレンジ自在! フルーツシロップ

水やソーダで割ったり、かき氷にかけたりと大活躍のフルーツシロップ。基本は消毒した保存瓶に砂糖とフルーツを1対1の分量で交互に詰めるだけ。約1週間後から楽しめます。お好みのフルーツを使ってさまざまなアレンジに挑戦してください。



冷蔵庫で楽々! 水出し緑茶

保存ボトルに水と茶葉を入れて、冷蔵庫で3時間ほど冷やせば完成。水1リットルに茶葉大さじ3杯を目安にお好みで調整してください。グラスなどに注ぐ前に沈んだ茶葉を混ぜてから茶こしで茶葉を濾して飲みましょう。



暮らしのヒント

果実酢で夏バテ予防&健康増進!

酢&砂糖&フルーツを漬けてつくる健康ドリンク!

果実酢は疲労回復や健康アップの効果期待できるおすすめドリンク。水やソーダ、牛乳などで6倍を目安に割ったり、ヨーグルトに混ぜたりとお好みの方法で食中や食後に摂取しましょう。手づくりはハードルが高いという方は、市販のりんご酢などの果実酢や黒酢で手軽に始めるのもいいでしょう。



暮らしのレシピ

茹で鶏のサラダと フルーツ寒天



暑い夏にうれしい料理の簡単な2品。さっぱりヘルシーな茹で鶏のサラダと、お好みの柑橘類でつくるフルーツ寒天のレシピを紹介します。

茹で鶏のサラダ

▼材料(2人分)

鶏むね肉.....1枚(200~300g)
しょうが(薄切り).....2枚
ネギ(青い部分).....適量
レタスやトマトなど.....お好みで
【中華風ドレッシング】
ごま油・酢.....各大さじ2
しょう油.....小さじ1
塩・こしょう・白ごま.....各適量

▼作り方

- ①鍋に鶏肉、しょうが、ネギ、材料が浸るくらいの水(分量外)を注ぐ。
- ②中火にかけて煮立ったら、ふたをし弱火で10分間茹でる。
- ③火がとおったら、火を止めてそのまま冷ます(保存する場合は茹で汁ごと容器に入れて冷蔵庫に)。
- ④冷めた鶏肉を1cmほどの厚さに切り、お好みの野菜と一緒に皿に盛りつけ、混ぜ合わせたドレッシングをかける。

フルーツ寒天

▼材料(つくりやすい分量)

水.....1と1/2カップ
砂糖.....1/2カップ
粉寒天.....4g(約小さじ1)
かぼすや夏みかんの柑橘類(絞り汁).....1/2~3/4カップ

【シロップ】

水・砂糖.....各大さじ2

▼作り方

- ①鍋に水、砂糖、粉寒天を入れて中火にかけて3分ほど煮立たせる。
- ②①に絞り汁を加え、ざるで濾しながら水で濡らした型に流して冷蔵庫で冷やす。シロップの材料を混ぜて、電子レンジで温めて溶かす。
- ③冷えた寒天を切り、シロップをかける。

point▶型に寒天液を流す前に、かぼすなどの小さな果実の薄切りや皮をむいた夏みかんの果肉などを並べれば、見た目にも華やかな仕上がりに(分量外)



暮らしのワンポイント

湿気やニオイを抑える建材をご存知ですか?

快適な暮らしをサポート!湿気予防&脱臭効果のある壁材とは...

室内の臭いや湿気、汚れなどを防ぐには、こまめな掃除やお手入れが不可欠。そんな快適な環境をキープして、掃除の労力を軽減してくれる、うれしい機能を備えたさまざまな建材が登場しています。おしゃれな見た目と、脱臭効果や除湿効果を持った壁材などもありますので、自宅のリフォームをする際には、ぜひ導入を検討してみてください。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp