

暑さを吹き飛ばすパワーがいっぱい スパイスとハーブのお話

料理をおいしくするだけじゃない
健康にも効くハーブやスパイス

料理の味付けや香り付けに欠かせないスパイス(香辛料)やハーブ(香草)。少し加えるだけでいつものメニューがさらにおいしくなり、食欲増進、疲労回復などさまざまな健康効果があります。

スパイスとハーブの違いは部位の違いです。主に植物の根や茎、樹皮や種子をスパイス、葉をハーブといいます。スパイスの代表的なものはターメリック(うこん)、クミン、ナツメグやシナモンなど。シソの実やわさび、しょうが、にんにくもスパイスの仲間です。ハーブの種類は非常に多く、何万種類もあるといわれていますが、なかでもバジルやミント、ローリエなどは身近な存在。セリや三つ葉、シソの葉もハーブの一種です。
夏バテでだるく、食欲がないときはスパイスとハーブを上手に取り入れて、夏を乗り切りましょう。

夏こそカレーで体の内側から元気に スパイスのパワーで発汗、食欲増進

カレーにはさまざまなスパイスが使用され、私たちの体に有効なパワーが凝縮されています。たとえばカレーの色付けに欠かせないターメリックは、肝臓の働きを促進し、消化吸収を助けます。香りの主役クミンは漢方では胃薬として使われるほどの薬効で、胃を丈夫にする作用が。辛みの決め手になるトウガラシやコショウ、しょうがは食欲増進、血行をよくして発汗を促します。食欲のない夏こそ、さまざまなスパイスの効果が溶け込んでいるカレーがおすすです。



本場インドでは「カレー粉」という考え方はほとんどなく、家庭に常備しているたくさんのスパイスの中から料理に合わせてチョイスして使うとか。最近では日本でもスーパーなどでたくさんのスパイスがそろうようになりました。

ホットハーブティで体を冷やさない工夫 ハーブの効果でリラックス&疲労回復

冷えは万病の元。暑いからといって冷たい飲み物ばかりとっていると体を冷やし、夏バテを加速してしまいます。夏の水分補給には温かいハーブティを飲む習慣をつけましょう。手軽なティーバッグならいつでも簡単に入られます。夏におすすめのハーブティはクエン酸が豊富で疲労回復にいいハイビスカス、さわやかな清涼感でほてりをしずめるペパーミント、美白効果のあるビタミンCが豊富なローズヒップなど。好みのハーブをブレンドして、自分だけのオリジナルティを楽しむのもいいですね。



生のハーブを使ったフレッシュハーブティはいかが?ミントやレモンバーム、ラベンダーなど生のハーブにお湯をそそぐだけ。分量は乾燥ハーブでお茶にする時の3倍程度が目安です。

事例

快適なトイレ

今月のお悩みごと

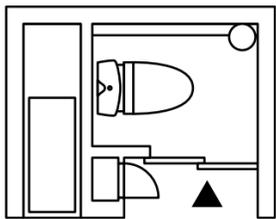
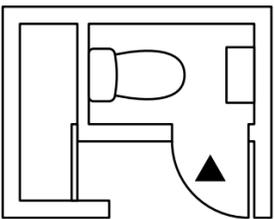
手洗いが便器の正面にあり、狭く窮屈に感じる。また、入口に段差があるため、老後に安心して使えるようにしたい。



Before



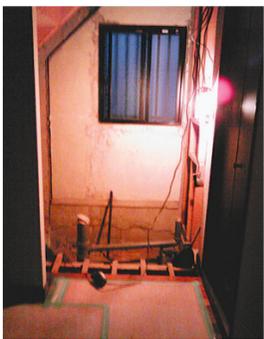
After



知り合いのお宅や外出先のスーパーやレストランのトイレでとても快適に感じたり、また逆に、狭く窮屈な思いをしたり、段差が気になったりした経験はないでしょうか?そんな時、普段使い慣れてしまっていると意外に気にならない自宅トイレの長短所に、ふと気付く事があります。
さて、今回はトイレの「狭さ」と「段差」で老後が心配とお悩みです。まずはトイレの床板をすべて外し、床の位置を下げた廊下と同じ高さにする事で段差を解消。床は大判の大理石仕上げですので、お掃除はサッと二拭きで簡単にキレイになりますし、耐久性も文句なしです。次に手洗いの位置を変える事によりスペースを確保しました。また、入り口の扉を2本引戸にする事で車いすでも利用できるようにしましたので、将来的にも安心です。
トイレのリフォームといえば便器の取替えやシャワー便座の機能ばかりが目がいちがちです。どうしたら使いやすい快適なトイレになるか。普段の暮らしに視点を置いて考えてみてはいかがでしょうか。



工事前



工事中



完成