

August

暮らしを 楽しむ暮らしに 役立つ

8月

## ライフアップ通信

季節の移り変わりや匂を感じて、暑さを乗り切ろう。

セミの鳴き声で感じる、季節の移り変わり。

暑い日が続いているが、8月も半ばを越えると

7月から騒々しく鳴いていた「ミーンミンミン」というミンミンゼミの

声が徐々におさまり、代わりに「ツクツクホーシ」という声が聞こえ始めます。

ツクツクボウシが鳴き始めると、夏も盛りを越えたしるし。

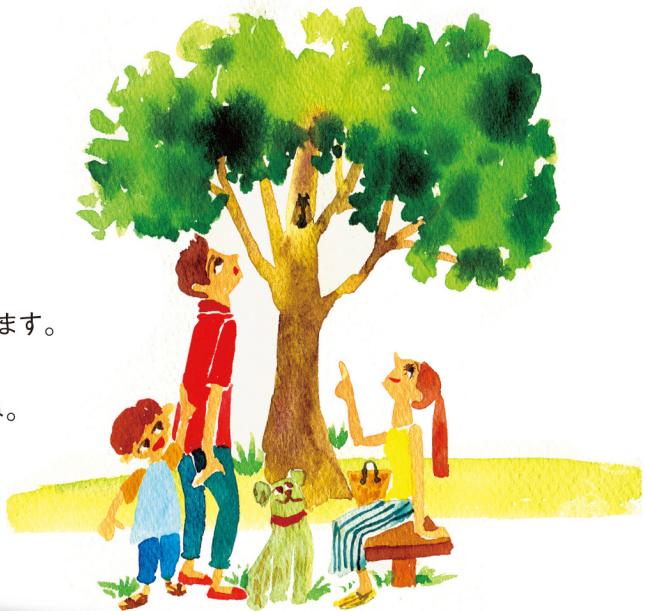
暑さの山を越えほっとするような、少し寂しいような気持ちになりますね。

夜になると、今度はセミたちに代わって徐々にコオロギの

涼しげな秋の音色が聴こえてき始めます。

自然からの音に気持ちを向け、耳を澄ませると、

季節の移り変わりを感じることができます。



香味野菜で発汗! 夏場の食欲増進に。・・



真夏の食材: シシトウ

夏の食事に取り入れたい香味野菜のひとつ、シシトウ。皮のツヤが良く、ヘタが堅くきれいな緑色のものを選ぶと、栄養も新鮮さも満点です。シシトウの特徴といえば「辛み」。カプサイシンという成分によるもので、新陳代謝を高める働きがあります。辛い料理には食欲増進効果が期待できるので、食欲がなくなったりがちな夏にはオススメです。ビタミンCも豊富なので、紫外線を浴びやすい夏のお肌のケアにも効果的と言われています。

ハッピーは健康から  
ライフアップ  
クリニック



実は芯が冷えている!?

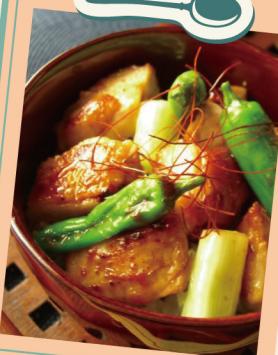
冷たい食事を控えて対策。

家事や仕事で汗をかいたり、夜は寝苦しかったりと、暑さにうんざりする季節。しかし、冷房の効いた空間にいる時間が長い方は、体の芯が冷えていることが多いよう。体のだるさや疲れやすさ、肩こりを感じていたら、夏の冷え症かもしれません。

[飲み物や食事は、体を冷やさないものを]

どうしても冷たい飲み物や食べ物を摂る量が増える季節ですが、少し汗ばむくらいの温かい飲み物や食事も摂りたいところ。胃腸を冷やしすぎないことが大切です。

夏のご飯に、相性の良い香味野菜を。  
**鶏と香味野菜の照焼き丼**



材料(2人分)

鶏もも肉: 2枚、長ねぎ: 10cm、ししとう: 6本、ご飯: 丂2杯分、照焼きのタレ: 大さじ4、酒: 少々、胡麻油: 適宜、糸唐辛子: 適宜

①鶏もも肉は皮にフォークで穴を開け、大きめの一口大に切っておく。長ねぎは3cm長さ、ししとうは縦に包丁で切れ目を入れておく。

②フライパンに胡麻油を熱し、長ねぎとししとうに焦げ目がつくくらい焼き、一旦取り出しておく。

③②のフライパンに鶏もも肉を入れ、酒を加えて軽く蒸し焼きにし、火が通ったら長ねぎ、ししとうを戻し入れ、照焼きのタレを絡める。

④丂に白飯を盛りつけ、③のせて、糸唐辛子をあしらう。

今月のお花

**8月「マリーゴールド」**

夏にポンポンと丸い花を咲かせるマリーゴールド。「勇者」「生命の輝き」といった花言葉を持ちます。花の色は、命を育むエネルギーの源である太陽を連想させる、元気な黄色やオレンジ色。また、「聖母マリアの黄金の花」という意味の名前を持つという、神秘的な一面も。春に植えると夏から秋が深まる頃まで花を咲かせるので長く楽しめます。



**藤田建築**  
Fujiken House

床暖房 藤田建築

検索

フリーアクセス

〒511-0511

三重県いなべ市藤原町市場720-6

0800-200-2965

Eメールアドレス

info@fujiken24.com