

# 住まいと散歩



## 幸せな紫陽花

雨上がりの小路。道沿いのあちらこちらに紫陽花が咲き誇っています。思わず足をとめて見入ってしまう午後の散歩道。紫陽花の季節が巡ってきました。

赤や青など、色とりどりの紫陽花ですが、実は紫陽花は植わっている土の成分によって、花の色が変わります。酸性の土壌では青い花が、中性から弱アルカリ性の土壌では赤い花が咲きます。最近ではホームセンターなどで、青い花、赤い花用の土が売られているので、育てやすくなりました。追肥する場合も、青い花は土壌が酸性になるように発酵油粕を、赤い花の場合は、弱アルカリ性になるように、魚粉や骨粉を混ぜた発酵油粕をまくのがおすすめです。希望通りの色の花が咲くと楽しいですね。

北鎌倉の明月院は真っ青な紫陽花が咲くことで有名です。参道を埋めつくし境内の至る

場所にある、約二千五百株の紫陽花が迎えてくれます。そのほとんどが、青空のような真っ青な紫陽花です。中でも日本古来の品種のヒメアジサイは、明月院ブルーと呼ばれ、吸い込まれそうな鮮やかな青です。

雨上がりの参道を上っていくと、すがすがしい青の紫陽花に心が洗われます。

赤い紫陽花が多く咲くのは、京都宇治市にある三室戸寺です。境内のあじさい園には、約二万株の紫陽花が咲き誇り、杉木立と赤やピンクの紫陽花が、絵画のような華やかさです。

薄紅、濃紫、藍色に花の色が変化する幻の花「七段花」に巡り合えると、幸せの予感を感じます。

そしてその予感は、きっと大きな幸せにつながります。初夏に向けて、梅雨空に咲く紫陽



# 暮らしのエッセンス

アロマで梅雨も快適に

雨が続くと湿気や臭いが気になりますね。  
アロマでお部屋の臭いを爽やかにしましょう。



## ◆梅雨時の臭いの原因は

雨が続くと、なかなかお部屋の換気ができなくなり、気温も高く、様々な場所に雑菌が繁殖しやすくなります。下駄箱の中や部屋干しの洗濯物、排水溝の中など要注意です。

## ◆殺菌効果のある香り

### ・ティートウリー

すっきりした清潔感のある香りで強い抗菌作用。

### ・ユーカリ

抗菌、抗ウイルス作用、免疫力の向上。

### ・ペパーミント

殺菌、抗菌、抗ウイルスに優れている。  
ハッカの香りで気持ちも爽快に。

## ◆アロマスプレーを作ろう

無水エタノール10ml、精油10滴、精製水40mlをスプレー容器に入れます。全部合わせたら軽く振って、部屋などにスプレーします。精油がシミにならないよう、必ず違う場所で試しにスプレーしてみてください。

※作ったアロマスプレーは2週間で使いきるようにしましょう。

## お取り寄せ倶楽部

蔵醍醐クリームチーズの味噌漬け  
- 福島県 -



優れた発酵食品である味噌には様々な栄養価があります。そんな味噌と、西洋の発酵食品のクリームチーズを使った新しい逸品が福島県にあることをご存知ですか？

みそ漬処香の蔵の『蔵醍醐クリームチーズのみそ漬』は、3種類の味噌を絶妙にブレンドした味噌床を使い、塩分が低く滑らかな食感のオーストラリア産クリームチーズを長期間低温熟成させた新食感の味噌漬けです。化学調味料や保存料等は一切使用せず、丁寧に手作業で

不織布に包まれ漬けこまれた味噌漬けは、濃厚なチーズが舌の上でとろけ、味噌の風味が口の中でふわりと広がります。

お酒や、色々な料理に合わせてぜひお試しあれ。

お問合せ・・・みそ漬処 香の蔵

蔵醍醐 クリームチーズのみそ漬

35g... 594円(税込)

75g... 1,080円(税込)

# 今どきリフォーム事情

～ 洗濯動線を考える ～

毎日の家事なのに、意外と見直されないのが洗濯動線です。この機会に考えてみましょう。少しの工夫やリフォームで、洗濯が楽になるかもしれませんよ。

## ◆洗濯動線を見直す

洗濯には、分ける、洗う、取り出す、干す、取り込む、畳む、仕舞うなど様々な動作があります。それがスムーズに出来ていればいいのですが、洗濯動線が上手いかず、洗濯物が山積みになっていて、そこから着る物を選んでいませんか？洗濯のルールを出来るだけ簡単にして、家事を楽にしましょう。今決めている干し場所、畳む場所、仕舞う場所がそこでいいのか、使いやすいのかを改めて見直しましょう。

## ◆部屋干し、乾燥機を使う

洗濯の中でも大変なのが、干すことではないでしょうか？一枚一枚整えて、干す。それを外で行なうと、季節によっては億劫になります。最近では、アレルギーの関係もあり、部屋干しされる方も増えています。リフォームで、部屋干し専用の物干し竿を追加したり、洗濯物干し用のワイヤーを壁に設置したりできます。

また、最近は洗濯機の乾燥機能が優れてきています。無理に外に干すことにこだわらず、部屋干しや乾燥機を使うなど、洗濯が楽になる工夫も必要です。



## ◆仕舞う場所

服を仕舞う場所が家の中に分散していたり、畳んでから持っていく場所が遠いお家があります。使っていないお部屋やスペースがあるなら、ファミリークローゼットとして、一つの部屋に家族の服をまとめて収納すると、仕舞う時が楽になります。家の中に、見えそうな場所がないか、見直してみてください。

# Healthy de Happy ～ペットボトル症候群～

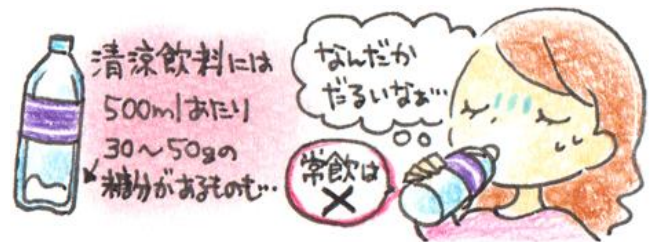
この時期から熱中症にならないよう、まめに水分補給をしている方も多いことでしょう。でも、飲みやすいからといって清涼飲料で水分を摂ろうとしてはいませんか？

## ◆清涼飲料水を摂りすぎていませんか？

甘い清涼飲料ばかり飲んでしていると、血糖値が急上昇して、一時的に糖尿病に似た症状になってしまうことがあります。「ペットボトル症候群」はこの症状のことをいいます。

## ◆ペットボトル症候群の名前の由来は？

糖尿病の自覚のない人が、糖尿病の症状のひとつである「喉の渇き」のため、砂糖が入ったペットボトル入りの飲料を、たくさん飲んでいたので付けた造語です。医学的には「清涼飲料水ケトosis」といいます。子供や若い方でもかかることがあるので、注意が必要です。



## ◆どんな症状があるの？

「清涼飲料水を飲む→血糖値が上昇→喉が渇く→清涼飲料水を飲む」の悪循環によって引き起こされ、著しい喉の渇き・尿の量が多い・体がだるいといった症状が現れます。ひどくなると、意識が低下し昏睡状態に陥ることもあります。ジュースなどの甘い飲み物は、あくまでも味を楽しむためのものです。最近はスポーツドリンクや炭酸飲料でも、無糖のものや糖分の少ないものが増えているので、健康のため上手な飲み物選びをしましょう。



# 豆乳ピリ辛そば

あなたとこゝろすてきにごはん

## 材 料 (2人分)

- |      |     |   |                          |
|------|-----|---|--------------------------|
| ・そば  | 2人前 | ④ | ・めんつゆ 1/2 カップ<br>(ストレート) |
| ・ラー油 | 適量  |   | ・豆乳 1/2 カップ              |
| ・長ネギ | 適量  |   | ・練りゴマ 大2                 |



1 そばは茹で、冷水で洗ってザルに上げてよく水を切る。



2 ナベに④を入れよく混ぜながら中火にかけ、練りゴマが溶けて熱々になるまで熱する。



3 小口切りした長ネギとラー油を加えたら火を止め出来上がり。そばのつけダレにしてください。

### Health Point

ゴマに含まれるセサミンは血管から肝臓まで届き抗酸化物質に変化します。悪玉コレステロールの生成を抑えてくれるそうです。

春も過ぎ日中は汗ばむ日も出てきました。  
お変わりございませんか？  
今年の夏は厳しい暑さとの予報も出ています、マスクを着けながらの熱中症対策も必要です、これからの季節健康



ご縁を大切に！



0120-084-766

エーコー建設 株式会社

http://www.eicou.com

吹田市五月が丘北25番45号 TEL 06-6875-7666 FAX 06-6875-7670

建築業許可:大阪府知事許可(般-29)第 95612 号

不動産許可:大阪府知事(6)第 42984 号

大阪府宅地建物取引業協会 北大阪支部

☆ご意見・ご感想は [mail@eicou.com](mailto:mail@eicou.com) までお寄せ下さい。

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが弊社までご連絡ください。

