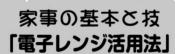


# Koizumi News Letter 『髪と健康を育む美容室』

小泉操美容室 https://koizumi-hair.com NO.190 2023年4月 創刊:2007/7





冷めた料理を温めたり、冷凍食品を解凍し たり、何かと便利な電子レンジ。

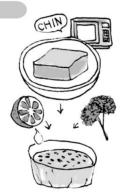
でもそれだけではありません。電子レンジの機能を上手に活用して、料理の幅を広げてみませんか?



#### ●こんな調理は電子レンジにおまかせ!●

#### \*溶かしバター

お菓子づくりによく使われる溶かしバター。バター50gにつき、15秒ほどレンジでチンしてかき混ぜれば出来上がり。湯せんするよりずっと簡単です。溶かしバターに、レモン汁と刻みパセリを混ぜてラップで棒状にして冷凍すれば、ステーキ用バターが出来ます。



#### \*ハンバーグ、フライの予備加熱

ハンバーグは先に表面を焼いた後、ラップをして レンジへ。フライはラップをせず、揚げる前にレ ンジで加熱しておきます。どちらも中にしっかり 火が通り、調理時間が短縮されるだけでなく、ふっ くら仕上がります。

#### \*果実酒が1週間で

通常1ヶ月はかかる果実酒も、電子レンジで加熱しておくとなんと1週間で出来上がります。

いちご200g、ホワイトリカー300mlのいちご酒なら、ラップをして5~6分加熱すればOK。

#### \*チョコレートソース

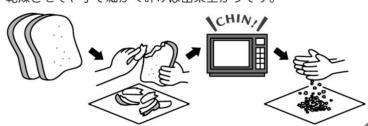
市販のチョコレートを砕いて耐熱容器に入れ、レンジで加熱しましょう。溶けたらかき混ぜ、牛乳を入れて、さらに加熱します。 ウエハースやビスケットにコーティングしていただきましょう。

#### \*乾物のもどしに

干ししいたけなどの乾物をもどすのは、結構時間がかかるものですよね。急いでいるときには電子レンジが役立ちます。 干ししいたけには、ヒタヒタの倍ぐらいの水を入れ、2分ほどチンしてそのままおいておきます。加熱しない時と比べるとかなりの時間短縮になります。干しエビや干し貝柱は、加熱のし過ぎに注意しましょう。

#### \*自家製パン粉作り

残ったパンを適当にちぎり、ペーパータオルに広げてのせたら、 ラップなしで2分程あたためめましょう。そのまま冷めるまで 乾燥させて、手で細かく砕けば出来上がりです。



#### ●目からウロコの活用法●

#### \*アツアツおしぼり!

水でしぼったおしぼりタオルをラップなしで30秒加熱すれば、アツアツのおしぼりのできあがり! 殺菌効果も期待できます。



#### \*お皿をあたためてアツアツに

アツアツでいただきたい料理は、あらか じめ器をあたためておきましょう。器を ぬらし、水気をふかずにレンジで乾くまで 加熱するのがコツ。



対いので、取り出すときには 気をつけてくださいね。





#### \*\*\*渋滞中の過ごし方\*

快適なドライブの大敵といえば「渋滞」ですよね。最近は高速の休日1000円効 果もあってか、年末やゴールデンウィークなどの大型連休だけでなく、渋滞の起 こる頻度が高くなっているようです。

せっかくの楽しいドライブも、渋滞でイライラしてしまっ ては台無しです。そこで今回は、ドライブ中の車内で、 子供と一緒に快適に過ごすコツをご紹介します。



#### TVやDVD、CDを活用

カーナビのTV、DVD、CDなどを見せたり聞いたり するご家庭も多いことでしょう。

歌の場合、子どもたちが一緒に歌えそうなものをセレクト してみましょう。DVDなら、「今度のドライブで見よう ね。」など、ドライブ用に特別なものを用意しておくと、 子供が飽きることが少なくなります。

#### ■地図を見てみよう

車酔いしないのなら、地図を見ながら、旅 自体を楽しむのもおすすめです。目的地まで どのくらいか、今は家からどのくらいの所 にいるのか、海や川が近いね、など地図 と窓から眺める風景を照らし合わせてドラ イブを楽しみましょう。



#### ▋赤ちゃんには小さなおもちゃを

赤ちゃんには、つり下げ系のおもちゃや、音が出るおもちゃ がおすすめです。また、100円ショップなどで手に入る 小さなホワイトボードと、車の形のマグネットを使って 遊ぶのもいいですね。鈴やタンバリンを使ったプチ演奏会 なども、ストレス発散になりますよ。

#### ▋ ひと工夫した楽しい会話で乗り切る!

しりとりなどのゲームは、単純ですが、家族みんなで楽しめ ておすすめです。また、小さな子どもが夢中になるのが、「赤 い車を数えて!」「コンビニの看板を見つけたら教えてね。」 などの発見ゲーム。ドライブならではの楽しみ方です。

#### | 深夜・早朝に出発

渋滞を避ける意味で、深夜や早朝に出発するのも手です。 この時間に子どもを寝かせて一気に移動すれば、渋滞にも 合わず、一番ラクかもしれません。





お腹の調子が悪い時、便秘薬や下痢止め薬のお世話になったことがあ る人も多いのでは?薬の特徴を知って上手につきあいたいものです。

### 便秘薬と下痢止め薬



#### ●便秘薬

大きく分けて「整腸剤」と「下剤」の2種類があります。それぞれの特性を理解した上 で使用しましょう。

◎整腸剤…整腸剤は腸内の悪玉菌を減らし、善玉菌を増やして腸内環境のバランスを整 え、便通を改善してくれます。

◎下 剤…下剤として使われる薬は「緩下剤」と呼ばれます。作用が穏やかで便を少し 柔らかくしてくれるものと、作用が強く腸を刺激するタイプのものがあり ます。緩下剤は、長く使用しているとだんだん効かなくなり、量を増やし がちなので注意が必要です。

ありますが、習慣性があるので、頼りすぎは、よくありません。

普段の生活が大切です。朝起きてすぐに、コップ1杯の水を飲むと腸が動きやすくなります。 また、運動をすると血液循環がよくなり、消化や吸収の働きが活発になります。お腹をやさしくマッサージするのも おすすめです。普段から、野菜や雑穀など食物繊維の多いものを食べるなど食生活にも気をつけたいですね。

#### ●下痢止め薬

下痢の薬としては、便を少し固くする「収斂剤(しゅうれんざい)」と いう薬が使われることが多いようです。細菌などの感染による下痢の場合 には、細菌を殺す抗生物質が処方されることがあります。

充分にとることが大切です。水分と一緒に塩分も失われるので、塩分補給 も忘れずに。市販のスポーツドリンクは手軽に塩分補給ができて便利です。 また、梅干しとおかゆの組み合わせは、塩分補給とともに腸を休める食事 にもなるのでおすすめですよ。



### まぐろのカリフォルニアあえ

まぐろの赤身は、栄養のバランスがよく、高 たんぱくで低カロリー。脂肪の多いトロは、 大トロ、中トロに分かれており、特にEPA(エ イコサペンタエン酸) やDHA(ドコサヘキサ エン酸)が豊富に含まれています。

スーパーなどでは、冷凍品を解凍したもの が多く販売されていますが、色が鮮やかで ツヤがあり、切り口がピンと張っているもの が新鮮です。すじが平行で等間隔のもの、 更にさくに対して縦にすじが入っているも のがおすすめです。今回は、定番の刺身を 少しアレンジして食卓に出してみましょう。

## ワンポイント

冷凍まぐろや、解凍まぐろは、脱水シートやペー パータオルに挟んで、充分に水気を取っておく とおいしく食べられます。



#### 料(4人分) 材

まぐろ…200g 納豆……3パック アボカド……1個 刻みねぎ……少々 もみのり……適宜

わさび……適宜 しょうゆ……適宜

## 作りかた

- ① まぐろは1cm角に切ります。
- ② アボカドは、皮と種を取って1cm角に 切ります。
- ③ わさび、しょうゆ、納豆をよく混ぜます。
- 4 ①23をさっと混ぜ合わせて器に盛り、 刻みねぎともみのりをちらします。

### 眼球運動で輝く瞳に



強いまばた きを5回。弱 いまばたき を 10 回しま



**2**) 顔を動かさな いように両手 で顎を支え、 目玉 を上下に 3回動かしま



目玉を左右 に3回動かし ます。斜め 上・下を左 右に3回動か します。

る目のエクササイズで、疲れ目知らずを目指しましょう。

パソコンなどをじっと見つめることの多い現代人は、知らず知らずのうちに目の疲れを感じています。手軽にでき 虫歯予防としての歯磨きは定着していますが、 目の疲労予防はあまり定着していません。仕事やプライベー

お家の中で流すリンパ~目元~ 202

(4) 続いて、目玉を ゆっくり右回り に3回、左回リ に3回、ぐるぐ る回します。



頭を肩や胸を くっつける気持 ちで、大きく右 に3回、左に3 回、グルグル回 します。

## 花粉症対策に有力情報!

等 当店のお客様が『息子が花粉症で悩んでいましたが、【じゃばら】と言う果実の んにちな 果汁を飲んでいたら症状が出なくなったんです!、たしか、北山村と言うところの ものだそうです』と。早速調べて和歌山県の北山村が産地と分かり、早速、有楽町の交通会館内の和歌山アンテナショップで店員に聞き込み調査。 資料と写真も撮らせて頂きました!











アレルギー抑制に働くフラボノイドのナリルチンが柚子の 6.5 倍、さらに、果皮は果汁の6倍以上と圧倒的! また、じゃばらは「ビタミンAとC」も豊富で疲労回復や風邪の予防にもなる。 店内には、じゃばら製品のストレート果汁・飴・ジャム・ジュースまた、ナリルチンのとても多い果皮の粉末(パウダー)は色々な料理やヨーグルトにふりかけて頂くと効果が倍増します。と、店員への聞き込み調査でわかりました。 私も花粉症になったら沢山摂ろうと思っています。 悩んでおられる方は、是非お調べになってみては如何でしょうか・・・・。

参考情報:人口 412 人、世帯数 259 戸。和歌山県でありながら、三重県と奈良県に囲まれ、和歌山県のどの市町村とも隣接しない特殊な位置にある北山村は、全国でも唯一の飛び地の村。じゃばらは、ゆずや九年母(くねんぼ)などの自然交配による品種といわれ、古来より北山村に自生し、北山村でしか栽培されていなかった(村外不出)。「じゃばら(邪気を払う縁起物として古来から重宝されてきた)」を北山村の特産物として売り出すべく努力を続けてまいりましたが、ここ数年来じゃばらが花粉症に効果があるかもしれないということから飛躍的に人気も高まり、今では北山村の基幹産業となった。事業の取り組みを始める直前には村内で唯一1本しかじゃばらの木が残っておらず、存続が危ぶまれる状況でしたが、今では5,000本以上となり、村内では一番大きな産業になっている。素晴らしい"村興し"ですね!

### 「幸福の木」に花芽が!驚き!ヤッター!

当店の観葉植物は、約10年前(10cm)百均で買ったモンステラが現在180cm、そして、開店(1987)祝いで戴いた2本の幸福の木の、1本は1mが2mになった1995年に初めて開花。2度目は、2005/02/10花芽が付き02/28開花。天井まで伸びたので途中にミズゴケにて2本に取り木、そして、開店時に頂いたもう1本は当時80cm、現在まであまり伸びず100cm、それが、先月3/19蕾を発見。毎日伸びています。開花が待ち遠しいです。





小泉 操 (1955 生) 1973 青森県立三沢高校卒 '73 都市銀行入社 '76 同行退社 '77 日本美容専門学校卒 '78 美容師免許取得 '78 ヨーロッパ研修 '79 世界カットチャンピオンに師事 '81 管理美容師免許取得 '84 青山にて故 平尾昌晃氏(作曲家)と美容室&メイクスクール共同経営兼店長 (女優・歌手・タレント・テレビ・雑誌・ポスター等のヘア&メイクを手掛ける) '86 第 2 回ヨーロッパ研修 (サッスーンスクール・トレバ-ソルビー他) '87(S62)当地にて (株)小泉操美容室設立・開業 '96~'99 杉並区立小 PTA 会長'03 杉並区立中 PTA 会長・都立高 PTA 副会長'95~'10 小中高各校インターンシップ出前授業 '95~病院ボランティア活動中(273回24年)'00 アートメイク技術習得・フェイシャルエステ技術習得'23/創業 36 周年

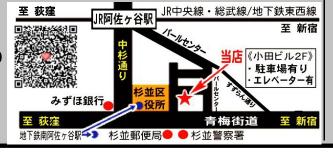
受付時間 10:00~平日:19:00 迄 日祝:18:00 迄

定休日:毎週火曜/第1·3月火連休 TEL&FAX:03 —3318 — 5820

※ご予約優先・早朝予約承ります

https://koizumi-hair.com/ mail: misao@koizumi-hair.com

Mail: Misab@kolzumi=hair.com 杉並区阿佐谷南 1-14-5 小田ビル2F <杉並区役所東隣り>



4月の店休日 3(月)4(火) 11(火) 17(月)18(火) 25(火) 5月の店休日 1(月)2(火) 9(火) 15(月)16(火) 23(火) 30(火)