

# News Letter

APR. 2021

# ISHIBASHI KENSETSU



2021

4

April



◆4月の誕生石

ダイヤモンド

「清浄無垢」「永遠の絆」

◆4月の花

サクラ、ハナミズキ

ネモフィラ、ポピー

## 睡眠の質を向上させて眠気をすっきり解消

少しずつ暖かさが増すこの時期は、夜に限らず、昼間でもウトウトしてしまうことが少なくありません。とはいえ、仕事や家事の最中に襲ってくる眠気とのたたかいはなかなか厄介なものです。冬の間優位であった交感神経に変わって、春は副交感神経のはたらきが強まります。このため、心身はリラックス状態に。さらに、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンの分泌量が増えることで、不意に眠気をもよおすことがあるのだといいます。この眠気を解消するためには、睡眠そのものの質を向上させることが必要です。また、起床時に太陽の光を浴びて、体内時計をリセットすることや、可能であれば15分～20分程度の仮眠を取ることで、眠気がおさまリスッキリするといわれています。快適な睡眠を取り入れて、春も元気に過ごしたいですね。



### INDEX

- まとめ髪のアクセントに  
フリルフラワーのヘアゴム
- 美容と健康を促進する栄養素  
鉄
- リビングが癒しの空間に  
アクアリウムの魅力
- 犬のいる生活「ポメラニアン」
- 旬の野菜をおいしく食べる  
海老とアスパラのクリームパスタ



まとめ髪のアクセントに  
フリルフラワーのヘアゴム

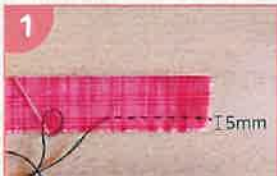
「フリルフラワー」はハギしなどで簡単に作ることができる“布のお花”。使う素材や柄を変えれば個性的なお花ができあがります。今回はカラフルなフリルフラワーを使ってヘアゴム作りに挑戦します。華やかなヘアゴムで毎日のヘアアレンジを楽しんでみては。

用意するもの

- 布(5cm×60cmくらい)
- ヘアゴム
- フェルト(4cm×4cmくらい)
- 針
- ハサミ
- 糸
- ボンド



作り方



1 布を縦半分に折り、輪になっていない辺の布端から5mmくらいのところを並縫いしていきます。



2 端まで縫ったら糸を引っ張ってギャザーを寄せ、玉留めします。



3 ②を端からしっかりと巻いていきます。



4 花の根元になる部分を縫い合わせて固定します。根元を貫通させるようにしっかりと縫うのがポイント。数回縫ったら玉留めをします。



5 根元の大きさに合わせてフェルトを切ります。



6 花の根元とフェルトにボンドを付け、ヘアゴムを挟むようにして接着します。



7 ボンドが乾いたら完成です。



フリルフラワーを  
コサージュなどに  
アレンジするのも  
おすすめです



美容と健康を  
促進する 栄養素  
鉄

今回の栄養素

鉄は体に必要なミネラルの一つであり、体内に3~5gほど存在しているといわれます。そのうち70%は赤血球中のヘモグロビンや筋肉中のミオグロビンの成分として、体の隅々にまで酸素を運ぶ役割を担っています。また、残りの30%は肝臓や骨髄などに“貯蔵鉄”として蓄えられています。

鉄が多い食材

レバー、赤身肉、カツオ、ほうれん草、ひじき、大豆など

鉄は植物性食品や卵、乳製品に含まれる「非ヘム鉄」と動物性食品に含まれる「ヘム鉄」とに分けられます。非ヘム鉄はタンパク質やビタミンCと一緒に摂取することで吸収率がアップします。

鉄不足と貧血の関係

鉄が不足すると酸素を十分に供給することができず、頭痛やめまい、動悸や疲労感などを伴う「鉄欠乏性貧血」を引き起こすことがあります。特に女性は月経や妊娠、出産により貧血になりやすい傾向があるため注意が必要です。

効果的な摂取のために

過剰なダイエットによる食事量の減少や偏食は鉄不足の原因に。また、コーヒーや緑茶などに含まれるタンニン、玄米などに含まれるフィチン酸は鉄の吸収を妨げるため、摂取時間をずらす、過剰摂取をしないといった工夫も大切です。

鉄は足りている？

本来ピンク色をしている爪が白っぽく見えるような時は鉄不足のサイン。放っておくと爪に横線が入ったり、弱くなって割れたり剥がれたりすることがあります。また、スプーンのように反り返ることも。日々のチェックも重要です。

鉄でお肌をキレイに

鉄はコラーゲンの生成に欠かせない栄養素です。このため、鉄不足に陥るとシワやシミ、抜け毛が増えたり、顔色がさえないくなったりすることがあります。鉄の積極的な摂取はもちろん、ビタミンCと一緒に摂るのがおすすめ。

# リビングが癒しの空間に — アクアリウムの魅力 —

美しい魚が泳ぐ水槽を眺めているだけで、心身ともにリラックス。そんな癒しの時間を与えてくれるアクアリウムを、インテリアとして取り入れてみませんか。心を「無」にして水槽を眺めていると、脳からリラックス効果をつかさどる「シータ波」が出ます。これは夢を見ている時や心地よい状態であられるもので、日頃の疲れやストレスを和らげてくれます。自宅のリビングに癒しの空間、小さな水族館をつくってみてはいかがでしょうか。

## 初心者にもおすすめの熱帯魚

アクアリウムをはじめめる方向けの比較的飼育しやすいお魚

### グッピー



美しい尾ひれが特徴的なグッピー。輸入グッピーは価格が安く、初めて熱帯魚を飼う人にもおすすめです。

### ネオンテトラ



青と赤の鮮やかなラインが美しいネオンテトラは温和な性格。他の熱帯魚とも共存させやすい魚です。

### アカヒレ



アカヒレは非常に丈夫で、小さな水槽でも飼育出来るため、初心者や飼育に不安な人にもおすすめです。

### プラティ



見た目の可愛らしさから入門魚としても知られているプラティ。グッピーと同じく繁殖させやすい魚です。

### ベタ



鮮やかな色と優雅なヒレが特徴的なベタ。空気呼吸が出来るため、コップやガラスの中で飼うことも出来ます。

## アクアリウムを始める準備

### 用意するもの一例

- 熱帯魚を入れる 水槽
- 水温を快適な温度に保ってくれる ヒーター
- 水質を綺麗にする ろ過フィルター
- 熱帯魚の種類に合わせて選ぶ 底砂
- 熱帯魚の生活リズムを整えたり水草の光合成に必要な 照明器具
- 熱帯魚に適した温度をチェックする 水温計
- 設定した水温以下になるとヒーターに通電される サーモスタット

### 水道水のカルキ抜きをしよう

水道水には塩素が含まれているため、そのまま水槽に入れると魚が体調を崩したり、有益なる過バクテリアにダメージを与え、水質悪化の原因にも。水道水を水槽に入れる前には、カルキ抜きを行いましょう。口の広いバケツ等に水道水を入れ、日当たりの良い場所に半日～1日置けば塩素が蒸発します。

### 揺らめく水×熱帯魚

## アクアリウムセラピー

水の流れる音や波の音が心身ともにリラックスさせてくれる「**アクアセラピー**」。動植物を鑑賞したり触れ合うことで癒し効果を与えてくれる「**アニマルセラピー**」。このふたつの相乗効果により生み出される癒しの効果のことを「**アクアリウムセラピー**」と呼ばれています。病院や介護施設などにも取り入れられ、鑑賞することによって心身の健康維持にも役立っています。

# 犬のいる生活



## 今月のワンちゃん ポメラニアン

### 品種ごとの性格や特徴をご紹介

原産国	ドイツ
被毛	ダブルコート
性格	活発、陽気、警戒心が強い

ドイツとポーランドの国境付近、ポメラニア地方で誕生した「ポメラニアン」。小さな体にふわふわの被毛、愛らしい顔立ちはまるでぬいぐるみのよう。毛色はクリーム、オレンジ、白など様々です。好奇心旺盛で友好的、活発で遊ぶことが大好きな犬ですが、神経質な一面もあり、興奮して吠えることも。また、足の骨が細く骨折には注意が必要です。暑さも苦手なため熱中症対策や日頃の温度管理も重要。抜け毛が多いので週2回ほどブラッシングしてあげましょう。



# 海老と アスパラの クリームパスタ

旬の野菜を  
おいしく食べる



## 材料 (2人分)

- パスタ…………… 120g
- 海老 …………… 8~10尾
- アスパラ…………… 1束
- 玉ねぎ…………… 中1/2個
- オリーブ油…………… 大さじ2
- ニンニクすりおろし …… 小さじ1
- 小麦粉 …………… 大さじ1弱
- 牛乳 …………… 200cc
- 生クリーム …………… 100cc
- 塩 …………… 小さじ1/2
- 塩コショウ …………… 少々
- ブラックペッパー …… 少々
- 酒 …………… 大さじ2

## 作り方

- 1 海老は殻をむき、背ワタを取り、背から身の半分くらいまで切り込みを入れ、酒と塩コショウで下味をつけておく。アスパラは3センチくらいの長さに切る。玉ねぎは半分に切って、繊維に沿って薄切りにする。
- 2 深めのフライパンにオリーブ油とニンニクを入れ中火で炒め、香りが立ってきたら玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら海老を加える。さらに小麦粉をふりかけ、粉っぽさがなくなるまで炒め、そこへ牛乳と生クリームを加えてクリームソースを作る。塩・ブラックペッパーで味を調える。
- 3 鍋に湯を沸かし、塩を加えパスタを茹でる。茹で時間ラスト2分でアスパラも加えて一緒に茹でる。
- 4 ②に茹であがったパスタとアスパラを加え、ソースとよくからめてできあがり。



美味しく  
仕上げるコツ

②で海老を炒めるとき、中はまだ半生の状態で。最後、クリームソースとパスタを合わせるときに中までちょうど火が通るように、トータルの加熱時間に気をつけると、ぷりっぷりの美味しい海老パスタになります。たくて硬めのアスパラは、斜め切りにしておくとお食べやすく、パスタにも馴染みます。

石橋建設有限公司

〒857-0115 長崎県佐世保市柚木元町2430-3

TEL. 0956-46-1180 FAX. 0956-46-1181

[ishibashikensetsu-sasebo.co.jp](http://ishibashikensetsu-sasebo.co.jp)

検索