

豚ひれ肉のロール焼き



材料 4人分

- 豚ひれ肉 400g
- 塩胡椒 少々
- セロリ 1/2本
- 人参 1/2本
- プロセスチーズ 2個
- サラダ油 適量
- レモン 1/2個
- クレソン 1束
- 粒マスタード 大1
- [A] ■白ワイン 1/2カップ
- 水 1/2カップ



- ①豚ひれ肉は、肉たたき等でたたいて薄く伸ばし、塩コショウをふる。
- ②セロリ、ニンジン、チーズは5mm角の拍子切りにする。
- ③①の豚ひれ肉の上に、セロリ、ニンジン、チーズをのせて巻きたこ糸で縛る。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を焼く。表面に焼き色が付いたら、[A]を加えて蓋をし、弱火にして蒸し焼きにする。
- ⑤豚肉に火が通ったら取り出し、食べやすい大きさに切って器に盛り付け、レモン・クレソンを添える。
- ⑥フライパンに残った肉汁に、粒マスタードを合わせてソースを作る

暮らしの知恵袋

花のある暮らしを楽しもう

日常の空間に花があると気分も明るくなります。ぜひ取り入れてみましょう。

●生花は毎日「水切り」を！
切り口の状態が悪いとすぐにぐったりしてしまいます。水揚げをよくするには毎日水切りを。水に茎の先端をつけた状態で斜めに3~5cmほど切り落とします。翌日からは1~2cmほど切れればOKです。

●花瓶の水はまめに交換！
水も毎日取り換えましょう。放置するとバクテリアが繁殖し、茎の切り口にヌメリが出て、水も汚れてきます。毎日の取り替えが大変な場合は、漂白剤や酢、食器用洗剤を水に少し加える方法も。水200mlに対して、漂白剤の場合は1滴、酢や食器用洗剤は2~3滴が目安です。

●ドライフラワーや造花も！
生花のお手入れが負担ならドライフラワーや造花という方法も。最近の増加は本物そっくりの物も多いので試してみてください。



LifeStyle情報



知っておきたい!

体の健康豆知識

症状別・食事のポイント

食生活を見つめ直すことが健康の基本。高血圧や糖尿病、脂肪肝、胆石など症状によって注意すべきポイントが異なるのでチェックしてみましょう。

●**高血圧** 血圧を下げるには、肥満の解消を。脂肪分を抑えた食事をしたり、野菜などからビタミンや食物繊維の摂取を増やしたり、食事に留意して体重を少しずつ落とすことに努めましょう。もう一つ大切なのは塩分を抑えること。塩分を摂り過ぎると、血液中の塩分濃度を一定に保つため水分も多くなり、狭い血管を多量の血液が流れるようになります。1日の塩分摂取は6g未満を目指しましょう。カリウムやカルシウムには余分なナトリウムを排出する作用があるので、野菜や乳製品の摂取も心がけて。

●**糖尿病** エネルギー摂取量を抑え、糖を作る内臓脂肪を減らすことが大切です。食物繊維を積極的に摂取すると、食後の血糖値の上昇を緩やかにし、余分な糖を腸で吸収して排出してくれます。食物繊維を

多く含んでいて、低エネルギーな野菜や海藻、きのこなどを意識的に取り入れると良いでしょう。

●**脂肪肝** 食事やアルコールの摂り過ぎで、余ったエネルギーが脂肪として肝臓に溜まってしまふのが脂肪肝。軽い脂肪肝なら摂取エネルギーを調節すれば比較的早く改善します。肝臓の新陳代謝を促し、機能を回復させるためには良質のたんぱく質が必要。豆腐や大豆製品、魚介類など、低エネルギーで高たんぱくの食品を積極的に摂取してください。

●**胆石** 主に「コレステロール結石」と「色素結石」の2種類あり、最も多いのが胆のうの中でコレステロールが結晶化する「コレステロール結石」。胆のうの中に胆石があれば自覚症状はありませんが、胆石が胆管に詰まると激しい痛みに。胆石の引き金になるのは、脂肪やアルコールの過剰摂取。血中脂質を下げる必要があるため、高コレステロールの食品は避け、低脂肪の食品を選びましょう。脂肪を吸着して排出

する作用のある食物繊維の摂取が重要なので、野菜や海藻、きのこなどがオススメです。

Healthy Eating



少しの工夫でおうちが快適!

住まいのスッキリ!! “収納”術

野村高子 Home&Family代表。整理収納アドバイザー。親・子の片づけマスターインストラクター。自宅を公開しての収納セミナーや、お客様のお宅へ伺ってのお片付けサポートを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガナイザー2級。オフィシャルブログ：<https://ameblo.jp/nomunomuuk/>

衣替えと同時に洋服を整理しよう

「全部出して一つひとつチェックする」のが整理の基本ですが、洋服は衣替えのタイミングを利用しましょう。選別のポイントを紹介します。

●シーズンオフの洋服は「今シーズン着たか」思い返します。着用していないなら、いつから着ていないのか、理由も考えて潔く手放しましょう。

●色あせや生地のはつれ、汚れ、毛玉など状態を確認し、メンテナンスして来シーズンも着用す

るか判断を。「どのような状態になったら手放すか」基準を作ります。

●判断のつきにくい洋服は、面倒でも1着ずつ着て鏡で確認します。サイズがきつい、着心地が悪い、顔色がくすんで見えるなど実感できるはず。気づけば似合わなくなっていたということもありがちです。



イラスト：福井典子

似合わないサイズが合わない場合は処分



(株)トータル・サービス

〒485-0828 愛知県小牧市小松寺4-29

[TEL]0120-646-889

ホームページ

お問い合わせ



トータル・サービス 小牧

検索