

コーヒーや緑茶で、おいしい時間を満喫しよう

コーヒーや緑茶には健康効果があるといわれています。その特徴を知れば、よりおいしく楽しめます。

みなさま、元気でお過ごしでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「コーヒーと緑茶を楽しむ」です。

最近、コーヒーや緑茶を毎日飲むことでがんなどによる死亡率が低下するというニュースをテレビや新聞で多く見かけました。緑茶なら1日5杯以上飲む人が1杯未満の人よりも死亡率が13～17%下がり、コーヒーは1日3～4杯がもっともリスク低下が大きいそうです。私たちの生活に身近な飲み物だけに、健康のために飲むだけでなく、もっとおいしく楽しみたいものですね。

コーヒーや緑茶の淹れ方のポイント

コーヒーを本格的に楽しむなら、豆を挽いてドリップ方式で淹れるのがおすすめです。いくつかのポイントがあります。

1、お湯の温度は90度くらいが適切。



沸かしたてはおすすめしません。

2、お湯を一度にドリップパーいっぱいまで入れず、半分くらいにして30秒～1分蒸らすことで抽出効率が良くなります。そして、少しお湯を継ぎ足して適切な量を淹れましょう。



フィルターに直接お湯を注ぐとコーヒー粉を通らずお湯だけが外側から流れるので味が薄くなります。

緑茶の場合は、沸騰したてのお湯だとカテキンがたくさん出て渋みの効いたお茶に、温度が低いほどアミノ酸が出やすくなり甘みのあるお茶が楽しめます。適切な温度は70～

80度。3分ほど蒸らしていただくといいですよ。一煎目で甘みを楽しみ、二煎目で熱湯を注いでカテキンを取ればお茶のおいしさを存分にいただくことができますね。

お湯で淹れるのもいいですが、どちらでも水出しでもおいしく楽しめます。

コーヒーは水1ℓに対してドリップ用のコーヒー粉80gが目安。不織布のお茶パックなどにコーヒー粉を入れ、ポットなどに水とともにに入れて8時間程度で出来上がりです。

緑茶の場合



冷たいコーヒー、お茶を急いで作りたい場合はお湯を少し入れて抽出し、その後に水を入れると3時間ほどで完成！



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところをさがしゲーム。さあ！チャレンジしてみよう！

答えは裏を見てニヤ～



合は、水1ℓに対して茶葉10～15gをお茶パックなどに入れてポットに水とともに入れてこちらでも7時間程度で完成します。どちらも軟水の方がまろやかな味わいが楽しめるのでおすすめです。

種類や特徴を知って好みや気分楽しんで

コーヒーや緑茶にはいろんな種類があります。その代表的な品種の特徴をご紹介します。

●コーヒー：キリマンジャロ/タンザニア産のコーヒー。強い酸味とコクがあり、甘い香りも魅力。ブルーマウンテン/ブルーマウンテン山脈の限られた地域で栽培されたもの。酸味、コクともにバランスの良い味わいと軽くてなめらかな口当たりが人気の高級豆。モカ/香りがとて

も良く、独特の酸味や甘み、コクもあるなじみ深い品種。特に知られる「モカ・マタリ」はイエメン産でさわやかな香りと強い酸味が特徴。

●緑茶：煎茶/程良い甘みと渋みのある一般的なお茶。玉露/甘みとまろやかさが特徴。低温で楽しむのがおすすめ。番茶/煎茶より固めの茶葉や茎を利用したお茶。あつさりとした味と香りが特徴。

気分に合わせてさまざまな楽しんでみるのもいいですね！



茶葉を蒸気で蒸してもんだ煎茶に比べて2～3倍長い時間を蒸したものが深むし茶。渋み・苦みが少ないのが特徴。



イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



手もみでジュースができる!?

果物のジュースは健康に良いけど、ジュースを出すのは面倒という人も多いのでは？そこで今注目されているのが「手もみジュース」。いちごやバナナなどの果物を適当な大きさに切り、牛乳や豆乳と一緒に専用の容器に入れて入れ口を手でふさぎ、手でモミモミするだけでフレッシュなジュースが楽しめるそうです。適度な食感が残って、満足感もバッチリ。専用の容器はシリコン製の袋状で、ホームセンターや100円ショップにあります。使用後は、容器を洗うだけなのでとっても手軽。ちなみにこの容器、お酒と生のフルーツの組み合わせも楽しめ、ゆでたじゃがいもなどもつぶせるので、離乳食づくりにも重宝します。ぜひお試しあれ！



自転車についての道路交通法が施行

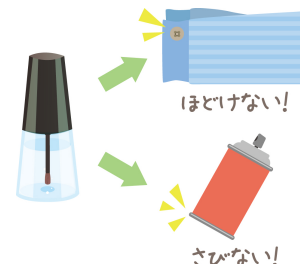
今までも自転車についての危険性がニュースなどで報じられましたが、6月1日から本格的に自転車の交通ルールや違反の際の罰則が決まりました。禁止行為は／信号や一時停止標識の無視／ブレーキが不良、ブレーキなしの自転車に乗る事／酒酔い運転／スマホ、傘さしの片手運転など14項目。基本、自転車は車と同じ左側の車道を走ることが原則で、幼児などの場合は歩道での走行が可能ですが、その場合は歩行者に配慮して徐行運転をすることがきまりとしてあるようです。

もし、違反したら、自動車運転と同様に違反切符を切られ、3年以内に2回違反切符を切られたら5,700円を支払い、3時間の受講が義務に。それを無視したら、5万円以下の罰金を科せられるそうです。子どもからお年寄りまで使う身近な乗り物だけに、モラルを持って安全運転を心がけたいですね。



意外と使える！透明マニキュア

マニキュアといえば、ツメの保護やおしゃれを楽しむアイテムですが、さまざまな生活のシーンに役立つのをご存知？たとえば洋服のボタン。糸がほどけてボタンが取れると面倒ですし、そのうちボタンがなくなり焦ることも。そこで、ボタンホールと裏側の結び目に透明マニキュアを塗るとほつれにくくなります。また、髪用のスプレー缶などの底に塗っておくと、湿気によるさびが抑えられ、洗面カウンターや棚に丸いサビ跡がつかずにすみます。防水効果もあるので、ハンドソープなどのパッケージのシール部分に塗れば、よれて剥がれることも避けられます。それ以外にも、木製家具のささくれのカバー、ロープのほどけ防止など。家に1つあると便利ですよ！



対策① 体温調整

汗はこまめに拭く！
湿度の高い梅雨は、汗が蒸発しにくく、体内に熱がこもった状態になる時季。こまめに身体を拭いて体温調整の機能を保ちましょう。



対策② 血流改善

ランニングなど適度な運動を心がける
不安定な気温や気圧に影響されにくい身体をつくるには、自律神経系や免疫系の安定につながる適度な運動を。軽いランニングやウォーキングで体を芯から温めましょう。ただし、腰や関節に痛みがある場合は、無理をしないで。



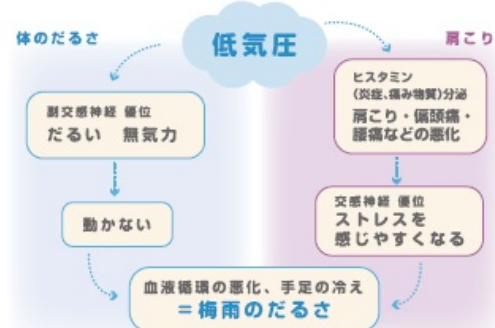
対策③ 生活リズムの改善

睡眠から生活リズムを整える
睡眠不足による疲労状態が続くと正常なホルモン分泌が妨げられ、体温調整や代謝が滞り、腰痛や肩こり、頭痛など生じやすくなることも。早寝早起き、良質な食事に加え、入浴やストレッチも併せて健康な身体を保ちましょう。



なぜ梅雨時は神経痛・肩こりがひどくなるの？

特に雨の降るような気圧の低い状態になると、炎症に関わる物質・ヒスタミンが増加するためと言われています。血管を拡張して血圧を下げると同時に、身体を緊張させる交感神経を刺激する作用もあるため、自律神経系の働きが乱れて腰痛、関節の痛み、頭痛、そして肩こりの悪化、身体のだるさを余計に感じるのです。



便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

SYSTEM KITCHEN SUNVARIE

RICHELLE SI

サンヴァリエ <リシェル SI>

新発売

まいにちを、美しく、こちよく。LIXIL

sunwave

丈夫でお手入れラクチン！
『セラミックトップ』が叶える“便利シーン”

scene 1

熱いフライパンの直置き
OK! 底がざらざらした土
鍋で傷つく心配も無用です



scene 2

野菜やハムなどもまな板
なしで切ることができま
す



scene 3

カレーやワインが付いても
慌てない! 着色しにくいから
キレイが続きます



scene 4

デザイン性と機能性を兼ね備えた3種のトップ



焼き物特有の凹
凸感も表現した
グレースグレー



大理石柄で表面
がフラットな
カルムベージュ



幅広いデザインに
合う清潔感のある
ミスティホワイト

写真：株式会社 LIXIL

周知いさがし答え：①お父さんの袖 ②お母さんのスポン ③男の子の靴 ④犬がくわえているカバン ⑤車のキャリーボックス

ご相談・お問い合わせはこちらまで



(有) 井上興産

〒 771-0134 徳島県徳島市川内町平石住吉3-29
Tel : 088-666-3155 Fax : 088-666-3156