

Smilax

50号
2020 Autumn

家族でたのしむ、癒しのひととき。
ハーブの知識で毎日をもっと豊かに



宿泊体験
プレゼント！
アートビオトープ
スイートヴィラ



実は奥が深いハーブティーの世界。 自分にあったブレンドを 探してみませんか。

カフェやコンビニなどでもお馴染みのハーブティー。実は誰でも簡単に、目的にあわせたブレンドができるってご存知でしたか？今回は基本的なハーブティーの楽しみ方と、代表的なハーブの効果、オススメのブレンドについてご紹介します。



作り方



ブレンドしたいハーブを器に入れ、よくかき混ぜます。ティーカップ一杯につきハーブは3g程度が目安（大さじ一杯で3～5g）。



お湯は沸騰したものを使います。ティーポットで入れる場合も、ティーバッグなどを直接マグカップに入れる場合も、揮発性成分が逃げるのを防ぐためにお湯を注いだら必ず蓋をするのがポイント。



花や葉系のハーブは3分間、根や果実系のハーブは5分以上しっかり待ちます。



オススメのブレンド

色々試して、目的にあったオリジナルブレンドを見つけるのも楽しみのひとつ。まずは2～4種類くらいまでをブレンドするのがオススメですが、ハーブに慣れてきたら何種類ブレンドしても構いません。

- **ペパーミント+レモングラス (1:1)**
リフレッシュしたいときや食べ過ぎたときにオススメのブレンド。すっきりとした爽やかな飲み口が特徴です。
- **ローズヒップ+ハイビスカス (1:1)**
疲れたときに最適なブレンド。美容ハーブの組み合わせでもあるので美容効果も期待できます。
- **ダンデライオンルート+ローズヒップ (1:2)**
5～10分ほど長めに抽出すると赤ワインのような色と味わいに。ビタミンCと肝臓をサポートするハーブの組み合わせでお酒を飲む方にも。
- **エキナセア+ペパーミント (1:1)**
健康維持のためのブレンドです。寒くなってきた時期に毎日飲めば、風邪予防の効果も期待できます。

ペパーミント

眠れないときのリラックス効果や、すっきり目覚めたいときにも使えるシソ科のハーブです。緊張をほぐしてくれることでも有名です。清涼感のある爽やかな味を楽しめます。

ローズヒップ

ドッグローズというバラの果実です。レモンの20～40倍ともいわれる豊富なビタミンCを含みます。甘い香りとほんのりとした酸味が特徴で、ティーを出した後はジャムづくりも楽しめます。

カモミール (ジャーマンカモミール)

キク科のハーブで、就寝前のリラックスハーブとして知られています。お腹の調子を整えてくれる働きも。リンゴのような味わいと香りでミルクティーとしても美味しく味わえます。

エキナセア

メディカルハーブを代表するキク科のハーブで、免疫を整える効果が知られています。寒くなる季節や季節の変わり目の健康管理にオススメです。クセが少ないのでブレンドにも最適です。

レモングラス

レモンの爽やかな香りが特徴。リフレッシュ効果や消化を助ける働きがあり、東南アジアでは料理に多用されます。精油には虫除け効果があり、スプレーなどにも使われます。

ハイビスカス

アオイ科のハーブで、強い酸味と鮮やかな赤いティーになるのが特徴。白い花びらを付けるローゼルという種類の萼（ガク）を使います。クエン酸やフルク酸を含み、運動後の水分補給に適しています。

ダンデライオンルート (ロースト)

セイヨウタンポポの根をローストしたキク科のハーブ。ノンカフェインのタンポポコーヒーとして親しまれています。デトックスと肝臓の働きを助けることで知られています。

代表的なハーブの交わり



在宅時間が増えたことや健康への関心が高まったことで、今、「メディカルハーブ」に注目が集まっています。でもハーブって馴染みがあるようで、実は「？」な人も多いはず。そこで今回のスマイラックスではメディカルハーブについて大特集。ハーバルライフをはじめのきっかけとして、ぜひ参考にしてみてください。

家族で楽しむ、癒しのひととき。 ハーブの知識で 毎日を もっと豊かに。



私が お教えします！

日本メディカルハーブ協会 専務理事
金田 太郎



そもそもメディカルハーブって??

ハーブとは香りのある草木を意味し、ラテン語で緑の草という意味の「herba」が語源。その中でも特に薬効性が高いものを「メディカルハーブ」と呼び、自然療法のひとつとして利用されてきました。一時は薬の進化とともに廃れてきたように見えたのが、副作用が少ないことや自然療法が見直されてきたことにより、近年また注目を集めています。

ハーブの防臭剤なら、 小さな子どもがいても安心・安全。

化学物質や合成香料で消臭するのではなく、ハーブが持つ効果を使うからカラダにもやさしく安心・安全。玄関や下駄箱、トイレ、冷蔵庫の中などさまざまな場所で使えます。



- ①材料:保冷剤 適量、ハーブ (今回はドライラベンダーとローズマリーを使用) 適量、お好みの精油 (今回はベルガモットを使用)、ガラス瓶。
- ②ハーブと保冷剤を交互にガラス瓶に入れる。
- ③精油を2〜3滴加える。
- ④竹串などで軽く混ぜ、全体を整えれば完成。



オシャレな見た目とハーブの香り、天然成分の防虫剤。

市販の防虫剤を使っているけれど、香りが苦手…。そんな人は、クローゼットや棚の中に置くだけで虫除けになる天然成分の防虫剤作りに挑戦してみてください。



- ①材料:重曹50g、ドライハーブ (今回はラベンダーを使用) 大さじ1、お好みの精油 (今回はユーカリを使用)。ティーバッグ1枚、お好みの布とリボン。
- ②バットに広げた重曹にドライハーブを入れて混ぜ、ティーバッグの中に入れる。
- ③②に精油を4、5滴入れて混ぜ、封を閉じる。
- ④ティーバックを布とリボンで巾着のように包む。

あなたもハーブの専門家を目指しませんか？

日本メディカルハーブ協会は、ハーブの普及・安全性と有効性の啓発を目的に1999年に設立され、現在では会員数約1.1万人を誇る世界でも有数のハーブ団体。毎年各2回、ハーブのはたらきや生活の中での活かし方を学べる「メディカルハーブ検定」と「ハーブ&ライフ検定」の2つの検定がおこなわれていますので、興味を持たれた方は一度挑戦してみてください。いかがでしょう。

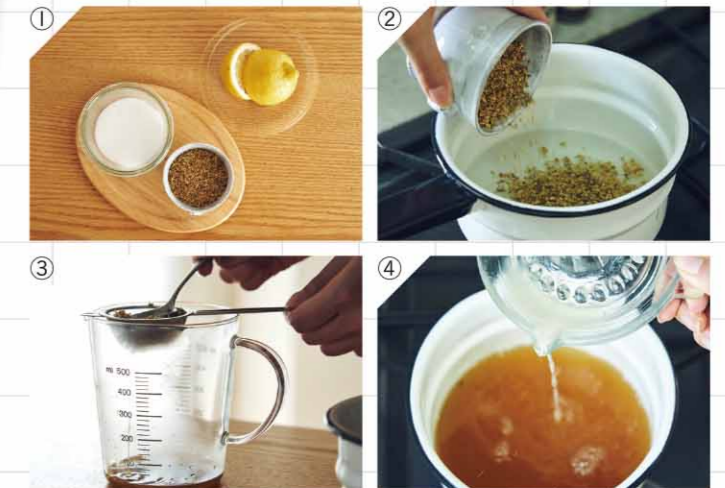
日本メディカルハーブ協会



家族で挑戦してみませんか。
楽しく実用的な
ハーバルライフ。

お子様にもオススメ、 ハーブシロップ作りに挑戦。

「ハーブコーディアル」とも呼ばれる、ハーブを煮詰めて作る甘いシロップ。水や炭酸などで割って飲めば美味しいジュースに、ドレッシングやカクテルの素材としても使用できます。



- ①材料:ドライエルダーフラワー 15g、グラニュー糖100g、水200ml、レモン1個、保存容器。
- ②水200mlを沸騰させエルダーフラワーを入れ、蓋をして5分間蒸らす。
- ③②を茶こしやコーヒーフィルターでこし、鍋にグラニュー糖と濾した液を入れて弱火で5分煮る。
- ④絞ったレモン汁を入れてさらに少し煮詰め、そのまま冷めます。冷めたら煮沸消毒した保存容器に移して完成。

天然の治療薬、ハーブ軟膏を作ってみよう。



天然成分100%で作る軟膏は、敏感肌の人やオーガニック志向の人にぴったり。想像以上に簡単なのでぜひ挑戦してみてください。



- ①材料:ミツロウ5g、植物油25ml、精油、アルミかプラスチック容器。
- ②耐熱容器に入れたミツロウと植物油を鍋で湯煎して溶かす。ミツロウが溶けたら火から下ろして粗熱を取る。
- ③お好みの精油を12滴入れて混ぜる。
- ④固まらないうちに保存容器に流し込み、完全に冷めたら1日寝かせて完成。

いますぐできる！ マンションライフのウイルス対策

気温や湿度が下がってくるこれからの季節は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザ、ノロウイルスの流行も予測されます。いつもの暮らしに取り入れられるアイデアで、ウイルス対策しながらすこやかライフをキープしましょう。

check!! /
ココに気をつけてキレイをキープ!

ウイルス対策には、台所用、お風呂用、トイレ用、家具用など用途に合った洗剤を、使用方法に従い使用します。消毒するモノの素材によっては使用できない場合もあるため、商品説明をよく読んで使いましょう。

☑ テーブルは一方に拭き掃除を



家具用洗剤をテーブルに直接スプレーし、清潔なぞうきんやキッチンペーパーで一方に拭き取ります。5分程度放置すると効果が高まる洗剤や、水拭きが必要な洗剤もあるので、使用方法をチェックしてみましょう。

☑ ドアノブ、リモコンなど
手を触れる場所を洗剤でキレイに

手が触れる場所を重点的に住宅用洗剤などでキレイにしましょう。ドアノブ、リモコン、照明のスイッチパネルのほかに、イスの背もたれや肘掛け、よく手をつく壁なども拭き掃除を。



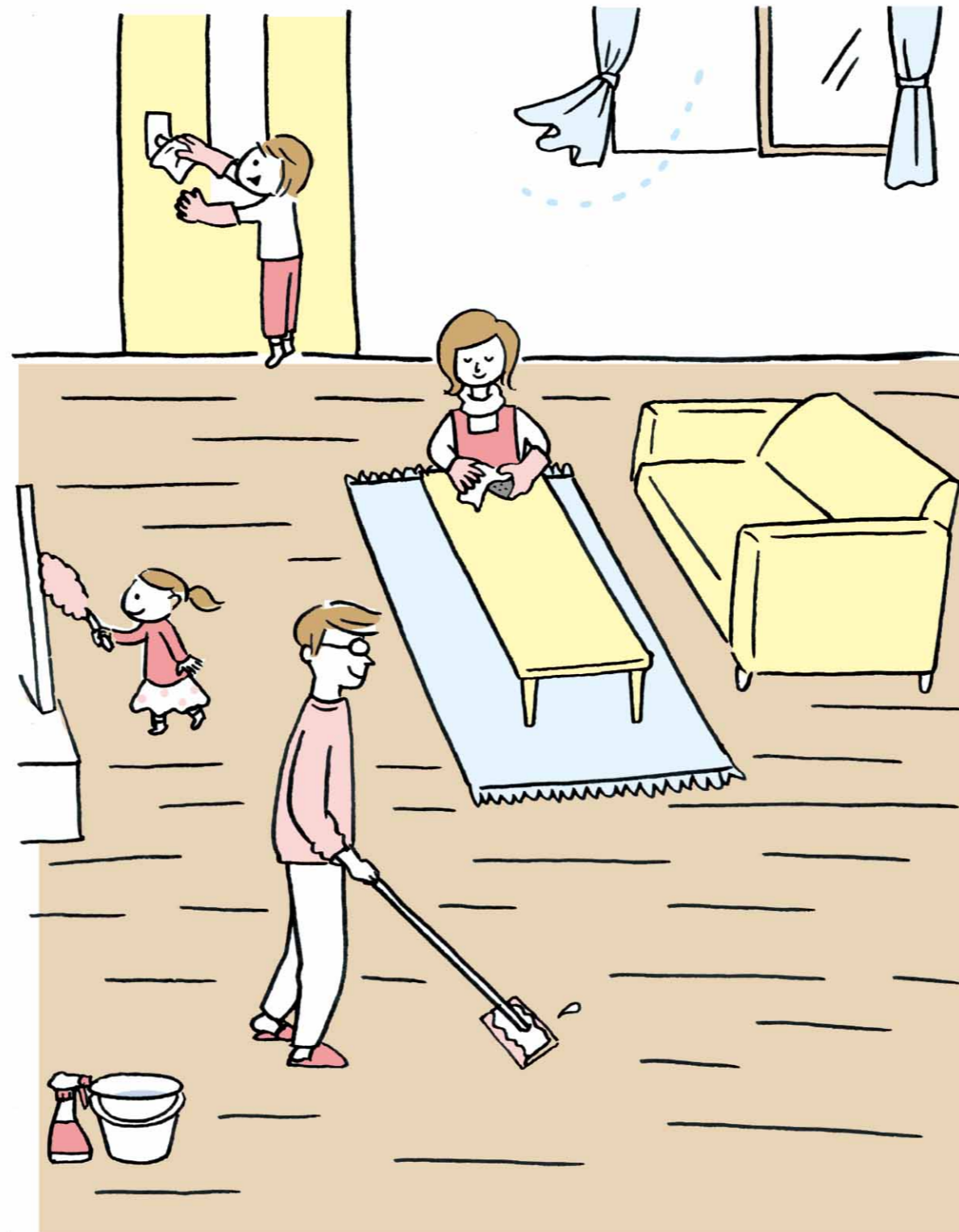
キッチンペーパーを使えば掃除が楽ちん

☑ トイレはレバーやパネルも忘れずに

トイレ清掃のポイント箇所



トイレ本体だけでなく、ウォシュレットのボタンやドアノブ、トイレペーパーホルダーなど手に触れる場所を重点的にキレイにします。掃除の際は、掃除用手袋をはめた上で、トイレペーパーに洗剤を吹きかけて拭き取り、拭き取ったあとはトイレに流すと手軽でカンタン！



大掃除も
楽になる!

part 01 | いつもの掃除をアップグレード
家庭用洗剤で除菌してキレイに

let's try!

感染の可能性がある
家族がいる場合に
家庭内でできることは？

- 1 感染者とほかの家族の部屋を可能な限り分ける
- 2 感染者の世話をする人は、できるだけ1人にする
- 3 できるだけ全員がマスクを使用する
- 4 小まめにうがい・手洗いをする
- 5 日中はできるだけ換気をする。
- 6 取っ手、ノブなどの共用する部分を消毒する
- 7 汚れたりネン、衣服を洗濯する
- 8 ゴミは密閉して捨てる

モノの消毒・除菌には次亜塩素酸ナトリウム水溶液（塩素系漂白剤）が注目されてきましたが、NITE（独立行政法人製品評価技術基盤機構）の発表では、一部の界面活性剤入りの洗剤も有効性が認められています。有効な界面活性剤入り洗剤として認められているリストには、花王「かんたんマイベット」、カネヨ石鹼「ジョフレトイレの洗剤」など身近な洗剤がズラリ。塩素系漂白剤よりも扱いやすく、汚れを落とす効果も期待できます。洗剤を使った掃除に切り替えれば、年末の大掃除も楽になるはず。



有効な
界面活性剤入りの
商品はこちらを
CHECK! →



part 03

共用部分は”ゆずりあい” “思いやり”で感染予防を

気持ちよく暮らすために!

☑ エレベーターの密を避けるため おでかけは時間にゆとりを持って

朝夕の混雑する時間帯には、エレベーターが密になることも。乗車人数が多い場合は、ゆずりあえるよう時間にゆとりを持っておでかけするのがおすすめです。



多くの人がひとつの建物内で一緒に暮らすマンションでは、人が多い時間帯にポストに行く際はマスクを着ける、エレベーターの混雑を避けるなど、感染リスクをおさえる行動が求められます。住む人みんなが思いやりとゆずりあいの気持ちを持ち寄って、すこやかなマンションライフを送りましょう。

☑ ロビーやラウンジも混雑を避けて。 ゆずりあって利用しましょう

マンション内で、クラスターが発生してしまうことも考えられるため、ロビーやラウンジを利用する際も、混雑しているようなら利用を避けるのがベターです。

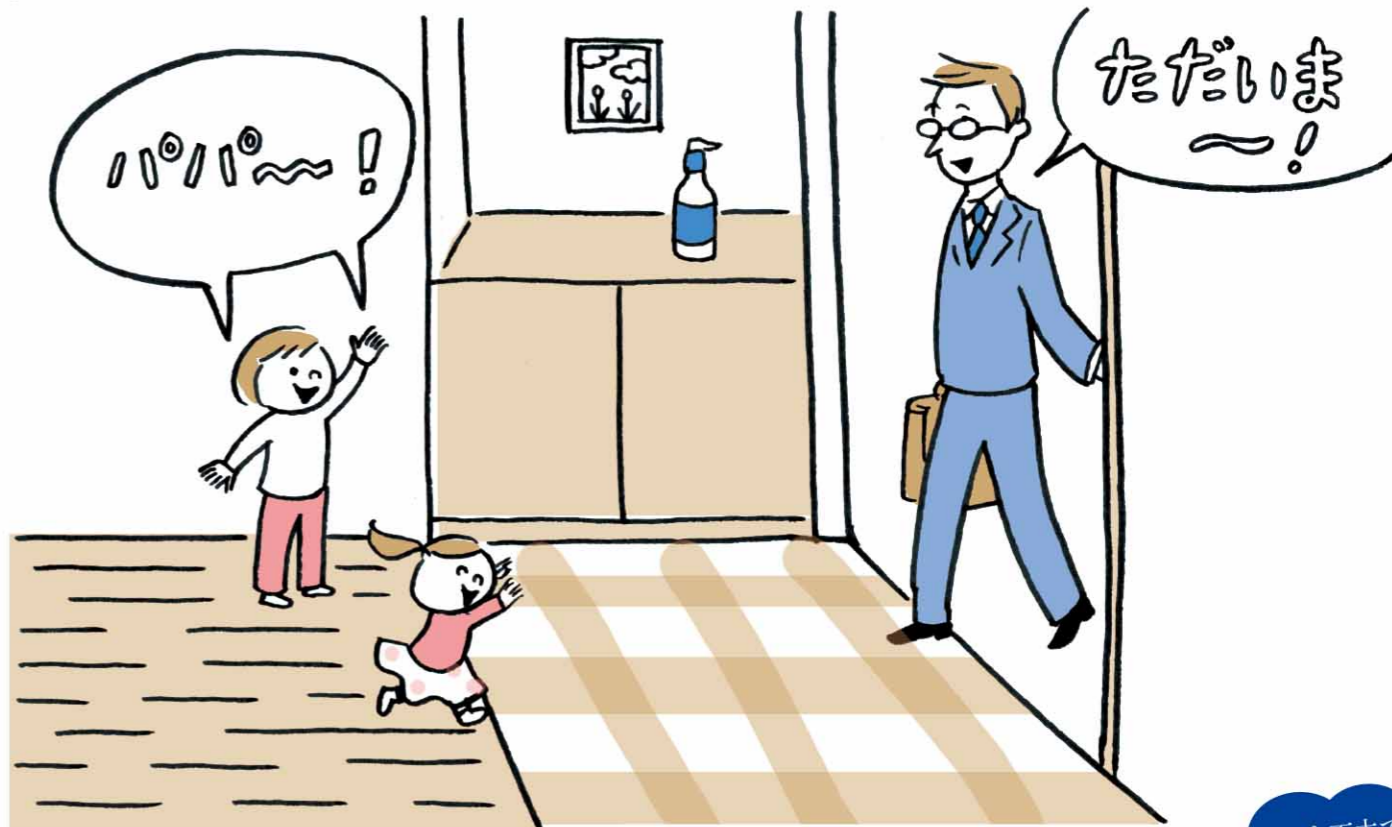
☑ マスクを着用していれば 廊下でのすれ違いも安心

ゴミ出しやポストの確認など、マンション内の移動ではマスクなしで部屋から共用部分へ出てしまうこともあるかもしれません。屋外廊下だけではなく、屋内スペースも通過する必要がある場合は、マスクはマナーと考えて着用を心掛けたいところです。

and more .../

乾燥シーズンは アルコール荒れに ご注意ください!

秋から冬にかけては、湿度が下がり乾燥のオンシーズン。特に水分を揮発させる性質があるアルコールジェルを、ひんぱんに使うと手肌が荒れがちです。あかざれなどで傷がつくと、感染リスクも高まるため、ハンドクリームで保湿をしたり、保湿成分入りのアルコールジェルを持ち歩くなどして、手肌の荒れを防ぎましょう。



ひと工夫で
清潔・安全に!

☑ アルコール除菌ジェルは 玄関を定位置に



外から帰ってからの手洗いを習慣にしても、玄関から洗面所までの間に照明のスイッチパネルやドアノブなどに触れることで、外からウイルスを持ち帰っている可能性も。玄関にアルコールジェルを置いておけば、すぐに手をキレイにできる上、来客時にも使ってもらいやすくなります。

☑ 洗濯物は部屋干しより 天日干しでカラッとキレイに

今年4月にアメリカ政府が太陽光によりウイルスが急速不活性化すると発表したのは記憶に新しいところ。さらなる実証が待たれるところではありますが、紫外線が一部のウイルスの不活性化に効果があるのは確か。匂いの除去にも効果的なので、晴れた日は洗濯物を天日干ししてぱりっと気持ちのいい洗い上がりを楽しみましょう。



part 02

キレイをキープする 暮らしのアイデア

これからの季節、特に気をつけたいのは家のなかでもウイルスを拡散させないこと。ほんのひと手間で、実践でき、気持ちのいい暮らしにもつながるウイルス対策アイデアを試してみませんか? 身の回りをキレイに保ちつつ、家族みんなの健康を守りましょう。

☑ マスクやティッシュは ゴミ袋の口を縛って密封しましょう

口や粘膜からのウイルスが付着している可能性がある、マスクやティッシュはビニール袋にまとめて口をしぼっておくと安心です。ゴミ箱ごとに小さなビニール袋を洗濯ばさみなどで設置し、袋止めクリップで口を留めておくと、ほかのゴミと手軽に分けることができます。



#詰めないいなり



cao_life いなり寿司の革命だ！

いなり寿司が大好きな私。お手軽に食べたくて買い置きしていた市販のいなり揚げを使って、詰めないいなり寿司を考案しました。詰めなければ、揚げが破れるストレスも皆無！しば漬けやたくあん、きんぴらごぼう、焼鮭などを混ぜても美味しかったです。



必要なもの

(2人分)
お米 1合/市販の味付けいなり揚げ (10個分入り) 1袋/いりごま 大さじ1.5/すし酢 大さじ2/ガリ 適量

作り方

- ① お米を少し硬めに炊く。味付けいなり揚げとガリは小さめに刻む。
- ② 炊きあがったご飯にすし酢、刻んだいなり揚げとガリ、いりごまを混ぜる。
- ③ 食べやすい大きさに握る。できあがり。

揚げや具材は小さめに刻むと握りやすいです。今回は王道の組み合わせで。



cao_life かおしの Happy Deli

cao_life

監修/Instagramマー かおし



パンと器とビールが大好き。うちごはんも食べ歩きを愛するやまな主婦。フォロワー数12.2万人を誇るInstagramのネットワークを駆使した食情報のエキスパートでもある。朝ごはんやお弁当など、日々の身近な食事をつづった記事が人気。
https://www.instagram.com/cao_life

Instagramで大人気のかおしさんが、気になる料理をピックアップ！実際に自宅で作ってみた感想やそのレシピ、ちょっとした小ワザを紹介します。

過去のレシピはこちらから



#キャベツ焼売



cao_life 少しでもヘルシーに…

皮の代わりに千切りのキャベツを使った焼売です。ヘルシーだけでなく、焼売の皮を常備していない時でも作れ、野菜の摂取量も増え、さらに食べ応えもアップします。色合いが綺麗なので、パーティーメニューの一品にしてもいいですね◎。



必要なもの

(3~4人分)
豚ひき肉 350g/玉ねぎ 1/2個/キャベツ 200g/☆醤油 大さじ1/☆酒 大さじ1/☆砂糖 大さじ1/☆ごま油 大さじ1/☆鶏がらスープの素 小さじ1/☆おろししょうが 1かけ分/片栗粉 大さじ2/ポン酢 適量/辣油 適量

作り方

- ① キャベツは千切りにし、塩(分量外)を振って全体を軽くもみ、10分ほど置いたら水気をしぼる。玉ねぎはみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
- ② ボウルに豚ひき肉と☆の調味料を入れ、白っぽくなるまでよく混ぜる。片栗粉をまぶした玉ねぎを加え、全体を混ぜて7~8等分にして丸める。パットの上にキャベツを広げ、丸めたタネにまぶす。
- ③ 耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをしてレンジで8分加熱する。ポン酢と辣油を混ぜてタレを作り、焼売に添える。できあがり。

転がしながらキャベツをまぶした後、軽くおにぎりのように握ればしっかりとくっつきます。



#ダルゴナコーヒー



cao_life おうちでカフェ気分♪

インスタントコーヒーをホイップして作る、Instagramで人気のオシャレなコーヒー。混ぜながらいただきます。牛乳はホットでもアイスでもOKです。砕いたビスケットをトッピングしたりしても可愛いですよ。



必要なもの

(1人分)
インスタントコーヒー 大さじ1/グラニュー糖 大さじ1/水 大さじ1/牛乳 250ml

作り方

- ① ボウルにインスタントコーヒー、グラニュー糖、水を入れて混ぜ、ハンドミキサーでもったりするまで泡立てる。
- ② グラスに牛乳を入れ、①を上のにせる。好みでインスタントコーヒー(分量外)を振る。できあがり。



しっかりと空気を含ませながら泡立ってます！

心と体が元気になる！ ゆっくりバスタイム

湯船に浸かると次のような効果が得られます。

- ①温熱作用(体温が上昇し、血流がよくなる)
- ②水圧作用(滞った血液やリンパ液を押し流す)
- ③浮力作用(体が軽くなり、筋肉や関節の休息に役立つ)

足のむくみや疲れ、肩こりの解消には、40℃前後で10分程度。
リラックスしたいときは、副交感神経が優位になる38～40℃で10～20分。
いずれもたっぷり湯を張って、首まで深く浸かるのが効果的です。

※長湯は腹部にも圧力がかかるので、妊娠中などの長湯にはご注意ください。

アロマ入浴剤や
薬用入浴剤で
効果UP!

足の疲労回復には、湯の中でつま先から足の付け根に向かってマッサージするのも◎。



health 3

袋の素材をビニールやナイロンにすれば、濡れているのもOKに!



サイズも形も豊富だからアイデアが広がる!

小物収納に大活躍! 刺繍枠の意外な使い方

刺繍をする際に布をピンと張るために使う、刺繍枠。実は、刺繍以外の目的でも活躍します。

たとえばピアスなどのアクセサリ収納に利用するのもそのひとつ。布を張るときに細いリボンや薄手の紐などを挟んでおくと、ネックレスやイヤリングも収納できます。

袋を挟めば、出し入れしやすい小物入れに。ベッドサイドでメガネやスマホを入れたり、洗面所でゴミ箱にしたり。いろいろな場所で活躍します。

useful 2

レトルト並みに便利な 下味冷凍で“即”ごはん

遅く帰宅した日の夕食や、在宅ワーク中の昼食など、サッと食卓につきたいときに下味冷凍が大活躍!

材料を切ってポリ袋やジップバッグに入れ、調味料を加えたら冷凍庫へ。耐熱・電子レンジ調理可の袋を使えば、そのまま湯煎やレンジでもOKです。

青椒肉絲やチャブチェ、ドライカレーなど、肉も野菜もたっぷりのメニューが便利。丼にすれば一品で立派な一食に!

袋の中で和えるから手も汚れず、洗い物も減らせます。



cooking 1



interior 5

モバイルで楽しむ、 おうちバカンス

旅が大好きだけど、今は行けない…。そんなときは、写真を飾れるモバイルがおすすです。

ユラユラ揺れるモバイルにお気に入りの写真を飾って、かつての旅の記憶や憧れの地へ思いを馳せれば、心癒されるおうちバカンスを楽しめます。

モバイルは、ワイヤーと糸やテグスがあれば簡単に手作りできます。糸やテグスの先端にクリップや洗濯ばさみを結んでおけば、写真の交換も楽々です。

おでかけせずに、
リフレッシュ旅♪



写真がなくても、旅をモチーフにしたモバイルでプチ旅行気分が味わえます。

useful 4



真結び 結び方の例

①風呂敷の角を左右それぞれの手にひとつずつ持ち、一方の角をもう一方の角に、奥から手前に向かって左手で持っている角に巻き付ける。



②①で巻き付けたほうの角を、再度もう一方の角に奥から手前に向かって巻き付け、そのままギュッと引っ張って結ぶ。

※写真の風呂敷バッグは、隣り合う角同士を結び、2つの結び目を持ち手にしています。

真結び 解き方の例



③解くときは、結び目の一方をもう一方へ向かって倒し、そのまま結び目をスッとスライドさせれば簡単!

話題の風呂敷エコバッグに注目!

レジ袋の有料化にともない、再注目されているエコバッグ。コンパクトに持ち歩ける風呂敷バッグが便利だと話題です。風呂敷の隣り合う角同士を結べば、即バッグに。たて結びは解けてしまうことがあるので、真結びをしましょう。綿など洗濯機で気軽に洗える素材の風呂敷を選べば、衛生面も安心です。90～100cmサイズで、スーパーのレジかご1つ分くらいの荷物が入ります。コンビニでの買い物など、少量なら大判ハンカチサイズが便利です。

暮らしノート

by スマイラックス研究所

知っているとちょっと便利! 毎日がもっと楽しくなる!

HAPPYな暮らしを応援する、

5つのアイデアをご紹介します。



マスクの正しい使い方など、今すぐ使える小ネタもいっぱい! バックナンバーのCHECKはこちら!▶▶

