

特集

# 夏を乗り切るワザ

## 乗り切るワザ



### 精油で作る虫よけスプレー

今年は暑くなるのが早く、蚊も活動する活動期間も伸びています。少しでも蚊に刺される不快から身を守りたい。しかし中身のよくわからない殺虫剤は少し心配なところもあります。そこで、今年の夏は自然の力を使った、蚊を寄せ付けないスプレーを手作りしてみませんか？

#### 用意するもの

- ・30mlのガラススプレー瓶
- ・ブレンド精油\*6～12滴
- ・無水エタノール3ml
- ・精製水27ml

#### 作り方

- 1.スプレー容器に無水エタノール3mlを入れる
- 2.ブレンド精油\*を6～12滴(1～2%濃度)加え、びんを振って混ぜる
- 3.精製水27mlを加え、ふたをしてよく振って混ぜる
- 4.スプレー名、レシピ、作った日付を書いたラベルを貼ってできあがり



#### 注 スプレーする上での注意点

小児や肌の敏感な人は精油の量を減らして薄めに作るか、衣服の上から吹きかけて、肌に直接かからないように。この場合、やや効力が落ちるのでこまめにスプレーしてください。特に乳幼児は網戸やカーテン、ベビーカーなどにスプレーして肌にかけないようにしてください。

詳しくはあんず薬局にお問い合わせください



あんず薬局

W.Coあんず 斎藤宜子

### 夏のヘアケア

暑さで髪の匂いや髪の毛のパサつきが気になりませんか。髪のキューティクルに優しいヘアケアを紹介します。



#### シャンプー

最初に髪をお湯で洗い流します。シャンプーは泡立てながら髪につけて、指先で優しく頭皮をマッサージしながら洗います。すすぐもしっかり。タオルで軽く水分を取ったらオイルをつけ、そのタオルを髪にかけて乾かすようにドライヤーを当てます。(これ、つげ櫛の職人さんから教わった、とっておきです！)



乾いたタオルが髪の水分を吸収するので早く乾き、髪の傷みも防げます。最後は冷風で仕上げます。

#### 乾燥と紫外線

職場や家庭のエアコンで髪や頭皮は乾燥しがち。洗いっぱなしではなく、オイル類を使ってパサつきを防ぎましょう。また、紫外線は髪だけでなく頭皮にも影響します。帽子や日傘で対策しましょう。



健康づくりW.Coぱーとなー

桜井茂子

今年は梅雨開けが早く、6月に猛暑日があつたかと思うと、7月には戻り梅雨となり、気温の目まぐるしい変化に振り回されました。暦の上ではもうすぐ秋ですが、体調を崩しやすい時期もあります。今年もいろいろなW.Coから協力をいただき、とておきの夏ワザ特集となりました。ぜひ参考にしてみてください。

## 世界のお酢料理

### レシピdeミックの世界のお酢料理

#### お酢の秘密

紀元前5000年のバビロニアで作られたと言われ、人類の歴史とともにある調味料『お酢』。お酢の料理を通して、世界の文化・風土が垣間見えて面白いですよ。

例えば、フランスだったら、ワインビネガー・フランボワーズビネガー・シャンパンビネガー。ドイツは、アップルビネガー。イタリアは、バルサミコ酢。イギリスでは、モルト(麦)ビネガー。中国は、もち米から作られる黒酢。東南アジアは、サトウキビガターが主流です。



#### 世界のお酢料理

##### ヨーロッパ編

- ひじきとチーズとトマトのカナッペ フランス  
豚肩ロースとキャベツのワインビネガー ドイツ  
きのこのバルサミコ酢炒め イタリア  
アヒージョ スペイン  
カッテージチーズ スイス

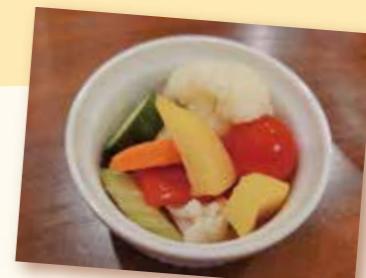


##### アジア編

- 大根の漬物 日本  
鹹豆腐 台湾  
アドボ フィリピン  
焼きナスとツナのヤム タイ  
健康づくりW.Coぱーとなー 足立道子

## 夏に美味しいさっぱりピクルス

見た目もきれいで食べても美味しいピクルスで、今年の猛暑を乗り切りましょう!!



#### 用意するもの

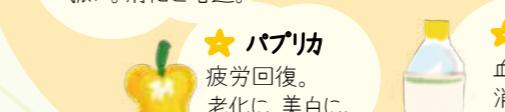
野菜は、プチトマト・赤パプリカ・黄パプリカ・きゅうり・セロリ・カリフラワー・かぶ・にんじんなどお好みで。  
(カリフラワーは硬めに塩茹でにしておく)

- A 酢…350cc  
・水…150cc  
・砂糖…大さじ4  
・はちみつ…大さじ2  
・塩…小さじ2  
・昆布…5cm  
・和食だし…大さじ1  
・ローリエ…2枚

#### 薬膳効果!

★ プチトマト  
体の熱をさます。  
口の渇きに、食欲不振に。消化を増進。

★ パプリカ  
疲労回復。  
老化に、美白に。



★ きゅうり  
体の熱を冷ます。  
むくみに、喉の渇きに。

★ 酢  
血流を改善し、  
消化機能を促進し、  
むくみを取り除く。

栄養価の高い夏野菜のピクルスを食べて  
疲労回復、食欲増進、消化不良の防止、  
ダイエット効果、便秘解消、冷え性解消、  
二日酔い防止、血液サラサラ効果、  
高血圧の予防、ストレス解消！

にんじん 島田文子