

# Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

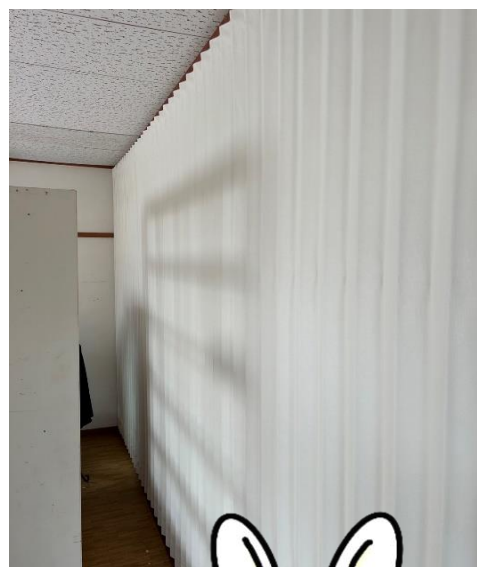
12月号



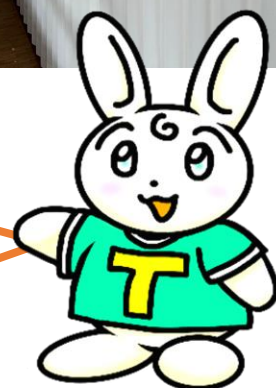
こんにちは。ベイビィスタイル  
ホーム社長、羽田忠正です。  
あつという間に令和6年最後の月  
になりました。クリスマスが近付き、  
プレゼントに頭を悩ませる日々です。  
年末の準備も早めに取り掛からな  
ければいけませんね。  
急に寒くなりましたね。空気も乾  
燥しており、感染症が流行る時期に  
なりました。年末の慌ただしい中  
で、暖房を付けつつ換気、加湿器  
を活用し、体調に気を付けていきま  
しょう。  
本年中は大変お世話になりました。  
来年もよろしくお願い致します。良  
いお年をお迎えください。  
今月もよろしく願っています。

## 厳選リフォーム

## アコーディオンカーテン



子どもさんのお部屋の間仕切りとして  
お選びいただきました。アシスト取っ  
手なので軽い力で開け閉めできます☆





れんこんの旬は11月～2月。主な産地は、茨城県・徳島県・佐賀県です。れんこんは蓮の根っこではなく、茎の部分が栄養を蓄えて肥大化したもの。中に空いている穴は、葉っぱからの空気を茎や根っこに送り込むための空気穴のような役割をしています。

れんこんの栄養

ビタミンC・食物繊維が豊富で、免疫力の向上・美肌効果・皮膚の健康維持・整腸作用が期待できます。れんこんが持つビタミンCは熱に強いので、加熱してもしっかり取り入れることができます。れんこんの粘り気には、粘膜を強くしたり、咳などの風邪症状を和らげる効果があります。また、皮の近くには抗炎症作用を持つ「タンニン」という成分が多く含まれているため、料理をするときには皮を厚くむきすぎないようにすると良いでしょう。

美味しいれんこんの選び方

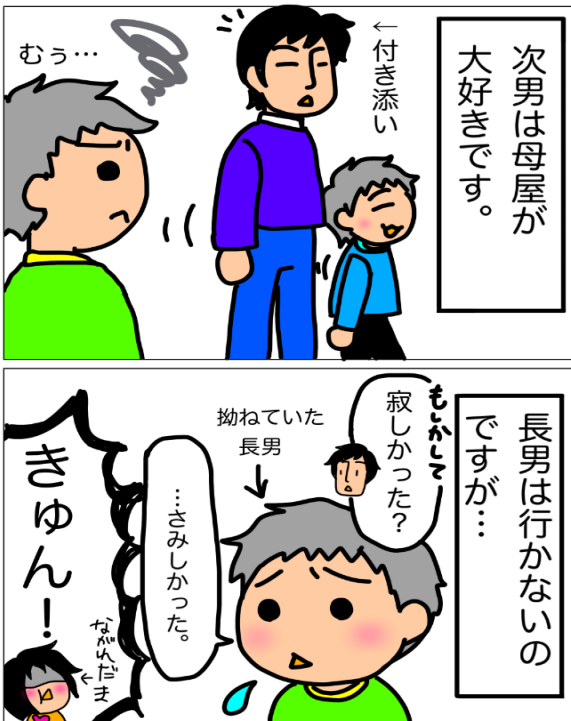
- 肌の色が自然な白～クリーム色のもの
- 穴は黒く変色していないもの
- 太くてまっすぐなもの
- 肉質が固くしまっているもの



☆お料理前の下準備☆

酢水にさらすと、シャキシャキ感が出て色も白く仕上がります。あまり長く浸けていると、栄養が流れ出てしまうため、短時間で水を切りましょう！  
ほっこりとした食感を楽しみたいなら、酢水にさらさずそのまま使います。変色が気になる場合は、調理する寸前に切って使うようにしましょう☆

さみしがりやさん

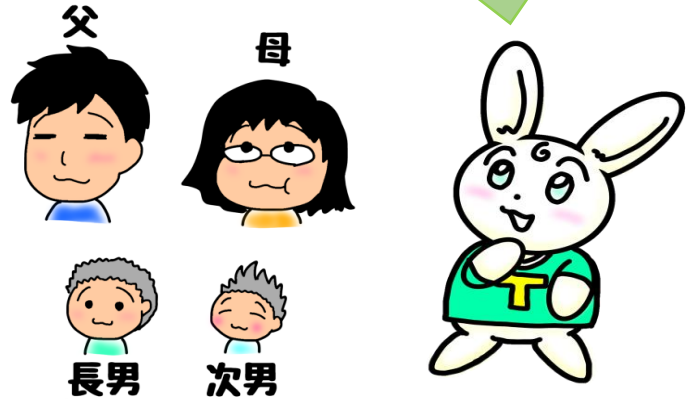


近くで家事する母がキュンキュンします。

日常あるあるネタ

我が家の日常の一コマを見やすく漫画風にしてみました！もし、「うちもあるある！」と笑っていただけたら嬉しいです！

登場人物紹介☆



BABY STYLEHOME ベイビー・スタイルホーム 株式会社 東洋インテリア