

おばあちゃんの知恵袋



バナナの魅力をご紹介します！

バナナがブームに？

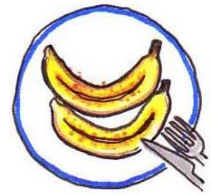
昔は憧れの高級な果物、今では手軽な果物として親しまれているバナナですが、バナナジュース専門店が登場するなど、ちょっと注目されてきています。そんなバナナの魅力をご紹介します。

○栄養豊富

ビタミンや食物繊維などが含まれ、ミネラルの一種であるカリウムが豊富なので塩分排出を手助けしたり、むくみ解消も期待できます。

○アレンジがしやすい

適当に切ってヨーグルトに混ぜたり、牛乳とミキサーにかけて今人気のバナナジュースも手軽につくれたり、アレンジしやすいのも魅力。バナナを適当な大きさに切って電子レンジでチンする「ホットバナナ」は、免疫力アップも期待できるそうですよ。



バナナの皮の色で栄養も変わる？



- ☆まだ青さが残る皮の色・・・レジスタントスターチというでんぷん質が豊富で食物と似たような働きをするので、腸の調子を整えてくれるそうです。
- ☆黄色い皮の色・・・ビタミン・ミネラルが豊富で疲労回復に おすすめ。
- ☆黒い斑点がある皮の色・・・シュガースポットにはリン脂質という成分が含まれているので、免疫力を高めるほか、胃を守ってくれる効果が期待できます。

春の模様替えはキッチンから



みんなが集まる素敵な場所へ♪

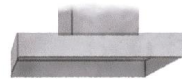
衣食住の「食」はだんらんを中心。キッチンはそんな「食」の舞台となる大切な場所です。居心地よく過ごせるキッチンについて、収納の目線で考えてみます。

○自然に人が集まる開放的な空間づくり

最近のキッチンはダイニングやリビングとの一体感を感じられる明るく開放的なスタイルがトレンドです。開放感を感じさせるには、壁やカーテンの色はなるべく明るいものを、また見通しをよくするためには、

目につきやすい高い位置をスッキリさせることも大切です。収納はなるべく視線より低めの位置に設置しましょう。

スパイスはサイズの揃ったガラス瓶に入れてひとそろいを並べてみましょう。



○見た目に楽しい、使って便利な収納を

キッチンアイテムは思い切って「見せる収納」にしてみてもいい。「見せる収納」と言っても飾るのが目的ではなく実用性が大切。取り出しやすく使いやすいオープンな食器棚は特におすすめです。奥にしまわれたまま中々活躍しないアイテムもこうしておけば毎日の暮らしにきちんと活かれます。見た目もおしゃれな調理器具はそのままキッチンカウンターに出しておいても絵になります。手を伸ばせばすぐに使える機能的な収納。誰もが料理に参加したくなる雰囲気はこんなところから作られます。