

# ハレハレ通信 vol 2

2017. 7月号

ごはんつながり はーとをむすぶ

ハレレヤ パーソナルシェフ・サービス

夏至も過ぎ、毎日雨... 梅雨真盛りのこの頃。体調などいかがですか？  
じめじめうっとうしい この季節ですが、たまには、雨の降る様子をゆくり  
眺めて時間を過ごすのもよいであらう。紫陽花が雨に濡れてきれいです。

今日は、梅雨時に気をつけたい食についてのお話。

この時期に怖いのが  
"食中毒"

梅雨時は、温度と湿度が高くなります。  
通常、細菌は、常温で増殖を始め、  
人間の体温程の温度に達すると、  
活性化するそうです。  
細菌は、湿度も大好き。  
梅雨は、食中毒の原因となる細菌が増  
えるので、絶好の季節!!

食中毒の3原則は、細菌を  
「つけない」「増やさない」「殺菌する」  
そのために

- ① 手洗い
- ② 冷蔵庫を正しく使う

語めみおきない  
買物後は、即冷蔵庫へ  
作りおきは、小分けして保存

- ③ 調理は、衛生に気を付ける  
スポンジ、ふきん → 常に清潔なもの  
シンク → 毎日の終わりに拭く。除菌する。

- ④ 加熱調理を心がける。  
75℃以上1分加熱

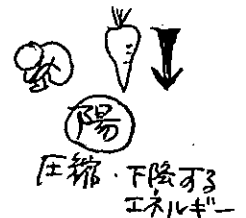
- ⑤ 食器は早めに洗う

\* オススメ 除菌法

- アルコールスプレー
- クエン酸スプレー
- 熱湯消毒

## ふち・マクロビオティック講座

「陰陽」という言葉とまじに何かありますか？  
マクロビオティックの陰陽は、



上の絵からもわかるように、  
夏は、拡散するエネルギーが必要で、  
つまり、陰性のものを食べること。  
葉野菜や果野菜など。夏は、ここの野菜  
身体にヒリヒリ入る。暑いエネルギーを拡散  
させましょう。  
ただ、最近では、常に陰性のものを取り過ぎ、  
身体が冷えている傾向に。夏でも、生野菜  
ばかりでなく、少し加熱したものや、味噌など  
を、積極的に、身体を冷や過ぎないようにしよう。

おうちで作れる

簡単 ハーブ除菌スプレー

- ① アルコールスプレー  
100均などで売っているスプレーボトルに、  
無水エタノール 10ml、お好みのアロマオイル  
10-20滴を入れ、よく混ぜ、精製水100ml  
をいれる。

- ② クエン酸スプレー  
スプレーボトルに、精製水 100ml  
クエン酸 小さじ 1/2、アロマオイル 2滴を  
入れ、よく混ぜる。

100均のまじりで、お部屋もさわやかに〜

# 陰陽五行からみる

## 夏に食べたい食べ物

循環器系のトラブルに注意  
(心臓・小腸)

血液循環の原動力「心臓」

食物を血液に変える「小腸」

これらの臓器をいたわる食べ物は、

赤いもの、苦いもの

赤いもの → 人参、梅干、赤味噌、赤米  
あんず、クコ など

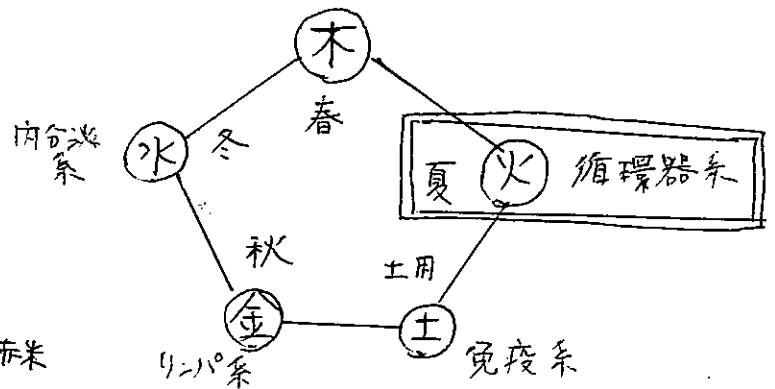
苦いもの → 春菊、大根葉、パセリ、ウコン  
ヨモギ、ゴーヤ

天然の にがり を使用した 塩 で作られた味噌、醤油、梅干し、黒ごま塩

その他 → ナス科、ウリ科の野菜を にがり を含む 塩 気 を 補 っ て 食 べ る。  
キウリ、ピーマン、ナス、オクラ、トマト、モロヘイヤ など

五穀 → キビ、タピオカ、ヒエ など

自律神経系



参考: 岡部 賢二 著 「ワリテマケル宇宙」

## 今月のオススメ食材

### ズッキーニ



ウリ科

原産地: 北アメリカ大陸南部

主な栄養素: カリウム、ビタミンC

旬: 6~8月

最近 よく見かけるようになりました。

油で炒め、

ラタトゥイユの野菜として盛り込み

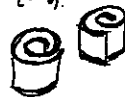
など。油との相性がよく、とても

おいしいです。

でも、生でも食べられます。



スライサーで  
縦に薄くカット  
して、くるくる巻  
きにも使われ  
ます。



ちびでできる!! 火を使わない!!

### ズッキーニの梅風味ナムル

ズッキーニ 1本

梅干し 1袋

ゴマ油 大さじ1

ゴマ(白) 大さじ1

はりゆ 大さじ 1/2 くらい

塩 少々

- ① ズッキーニは 薄い輪切りにして、塩をまぶしておく。
- ② ホウロウに、梅干しをいれ、スプーンでフォークなどでつぶしておく。
- ③ ② にゴマ油・ゴマ、はりゆを混ぜる
- ④ ① の水気を拭き取り、③ で和える。  
完成!!

## 七月の二十四節気

7/7 小暑(しょうしょ) ~

たんたん暑さが増してくる。

梅雨明けも近くなり、湿度の中にも

熱気が感じられるように

7/23 大暑(たいしょ) ~

夏の暑さが本格的に。

◎土用は、7/19 まで。

この2つの時期を  
あわせた期間が  
暑中  
になります

前回のハレハレ通信からたいいぶ  
其の間が過ぎてしまいました。  
月1回程のハレハレ通信を  
発行していきたくと考えました。  
ご感想などございましたら、  
コミュニケーションシートなどに  
記入いただけるか、とても嬉しい  
です。よろしくお願ひ致します。