



青木 純子

園芸家

夏の園芸で、頭を悩ま

鉢植えで ガーデニング

を鮮やかに彩る、エキナセアをご紹介します。北米原産のエキナセアは多年草。耐寒性も耐寒性も強く、日本の気候に合う強健な植物です。一般的に、花の中心部が花びらが放射状に広がり、存在感抜群。最近よく目にするのが、

夏編④

ら100種まで園芸品種が豊富です。花色も白、黄、緑、オレンジ、ピンクと、ところどころカラフル。おまけに花の形もバラエティーに富んでいます。鉢植えにはコンパクトなタイプがひっきりなしに花を咲かせ、植え付け適期は4月から10月。苗のポットより一回り大きい鉢を選び、水はけを良くするバライットや軽石を基層用培養土に少し入れて植え

エキナセア



エキナセア「ホット鉢植え」にびっぴらピンクの花びら(撮影)

風通しのいい日なたに

す。たら水をあげます。で過湿が苦手だから、軒下など雨の当たらない、風通しと日当たりの良い場所が最適。表土が乾いたら水をあげます。乾燥の程度が分かります。傷んだ花をこまめに摘むと、夏中、次々に開花します。鉢の表土を割り替えて少し掘ってみる

整理。温暖地では戸外で越冬します。冷涼地では腐葉土を厚めに敷き、凍らない場所に取り込みましょう。乾燥気味に管理し、時々水をあげます。根の成長が旺盛だから、毎年、春か秋に根を優しくほぐし、新しい用土に植え直します。ひと手間かかるけど、毎年たくさんのお花が咲き、期待を裏切りません。切り花としても使え、花びらが散った後の中心部は、

テレビの掃除は優しく



柔らかい布で



絵・上田わち

毎日のように使っているものの、掃除を怠りながら手拭い、ほりなどで汚れていませんか。手入れの際は、まず電源を切り、電源プラグをコンセントから抜きます。画面は傷つきやすいので、洗剤の原液や

栄養価の高い朝食

フルーツ入り フレンチトースト

朝食を抜く人は少なくないが、生活リズムを整えるために必ず食べる習慣を付けたい。朝食のご飯やパンなどの炭水化物は脳を活性化し、腸を刺激して排便を促す効果もある。今回紹介するのは「フルーツ入りフレンチトースト」。パサパサした喉を通りにくい食パンが、溶いた卵と牛乳に20分漬けることでしっ

小川 美智恵 徳島栄養士会

高齢者の低栄養防止



＝2＝

とりした食感になる。プリンのような舌触りで、高齢者にものみやすい。6枚切り食パン1枚はバターを塗らずにトーストで食べると約160kcalだが、フルーツ入りフレンチトーストは約440kcal。卵や牛乳を使っているので栄養価が高く、多くの量を食べられない高齢者でも簡単にエネルギーやタンパク質を摂取できる。トッピングには新鮮やかなイチゴやキウイフルーツ、オレンジを使うこと



〈材料〉(1人分) 6枚切り食パン1枚、卵1個、牛乳150g、砂糖大さじ1.5、バター小さじ2、塩ひとつまみ、イチゴ1個、キウイフルーツ1個、オレンジ1/4個

〈作り方〉

- ①卵を割って牛乳、砂糖、塩と混ぜ、耐熱皿に入れる。
②食パンの耳を切り落とし、食べやすい大きさに切り、①に約20分漬ける。
③小さく切ったイチゴ、キウイフルーツ、オレンジと、1枚の角切りバターを②に乗せ、オーブントースター(1300W)で15～20分焼く。

食欲がそそられる。お気に入りのフルーツをおしりなどの野菜を混ぜ、塩やれにトッピングしよう。フルーツ入りフレンチトーストの甘さを引き立てるガスパチヨは、食物繊維が豊富で便秘がちな高齢者に優しい一品もある。(岩村純志) 1月1日掲載

VRで「旅行」体験



「FIRST AIRLINES」でVR体験を楽しむ利用者＝東京都豊島区

手軽に海外を満喫

まるで別の場所にいるかのような非日常体験が、手軽に味わえる仮想現実(VR)。その特性を生かした「旅行体験」に注目が集まっている。「快適な空の旅をお楽しみください。」「離陸後」に客乗務員役のスタッフに配られた専用ゴーグルを装着すると、目の前にイタリアの景色が広がった。1.ゴンドラに揺られ、きらめく水面から視線を上げると、両端の建物に四角く切り取られたままで別の場所にいるかのような非日常体験が、手軽に味わえる仮想現実(VR)。その特性を生かした「旅行体験」に注目が集まっている。「快適な空の旅をお楽しみください。」「離陸後」に客乗務員役のスタッフに配られた専用ゴーグルを装着すると、目の前にイタリアの景色が広がった。1.ゴンドラに揺られ、きらめく水面から視線を上げると、両端の建物に四角く切り取られた

Multiple advertisements including MSC Cruises, 歌舞伎座, and other services with contact information and images.