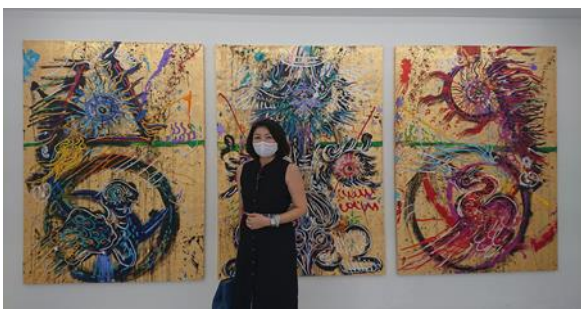




フォー・リーフ本部の安部でございます。9月に入り萩の花を見かけるようになり、秋の訪れを感じる頃となりました。今年の夏は猛暑で残暑も厳しく、マスクをしながらの生活は大変で、少しでも息がしやすい快適なマスクを探す毎日を送っておりました（笑）。思い返せば一時、不燃紙マスクが町から消えて、裁縫の得意な友人に布マスクを作ってもらったり、真夏は布マスクが暑く息苦しくなったので、機能性の高い、涼しいマスクを求めて、メーカー発売と同時にネット注文したりと、色々な物を試してきました。日本では、マスク着用がエチケットの1つとなりましたね。まだ旅行や温泉に行ったりすることは控えています。最近ではネットによる観劇やコンサートライブを自宅で楽しんでいます。わざわざ会場に行かなくても、家族でお茶を飲みながらネット配信をみるのも楽しいなと感じてきました。全国の美術館も ZOOM 配信しているところもあり、今後試してみたいと考えています。皆様も You Tube でエクササイズやお料理等、楽しんでいらっしゃる方も多いのではないのでしょうか？おすすめ動画やネット配信がありましたら、教えて下さい。

9月もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



フォー・リーフ HP で連載中のよつばちゃんブログです！家事代行のお掃除・料理情報やお勧め掃除グッズのご紹介等を発信しております。今回はお勧め調理グッズをご紹介しますいただきます♪

腸活におすすめ、ジューサー

私が毎朝飲んでいるもの、それは人参ジュースです。濃縮還元ジュースでは取り辛い酵素が取れると知り、調べて意気込んで買ったのが、スロージューサーです。酵素は体の成長、免疫反応、体の調節機能などにかかわる多くの反応に重要な役割を持っています。毎朝せっせと人参とリンゴ、レモンを入れて回していました。とても美味しくできることに驚きを隠せません。また、身体も少しずつ元気になっているように思います。一つデメリットがあるとすれば、絞りがすがとても多く出ることです。朝の時間に、このジューサーを掃除するのはとても大変です。何とかして野菜を毎日飲みたいと思い、始めたのが、昔ながらのミキサーで作るスムージーです。

こちらは、同じ量で作ると、とてもたくさん出来ます(笑)。大量に出来たスムージーは食物繊維がたくさん入っています。食物繊維はお通じに効果がありますね？何より、簡単に片づけることが出来るため、忙しい朝に作り易く続けやすいです。残念な事は、高速回転の為、酵素やビタミンが壊れやすくなってしまうという事です。

スロージューサーvs ミキサー

では、どちらのジューサーが良いかと言えば、何を望んでいるのかをハッキリさせて選ばれるのが良いかと思えます。私はとにかく野菜ジュースを飲むことを優先し、平日はミキサー、休日はスロージューサーでジュースを楽しんでいます。



人気のパナソニック

手ごろな
ブレンダー
ミキサー