



スーパーマーケットで買える食材で

簡単、手軽に

“薬膳料理”を作ってみよう!

うま辛冷奴

栄養価(1人分): エネルギー 79kcal / 塩分 0.4g

材料 (2人分)

絹ごし豆腐 200g なす、きゅうり 各1/4本
 みょうが 1個 キムチ 30g
 削り昆布 適量 かつお節 適量

作り方

- ① 絹ごし豆腐は2~3cm角に切る。
- ② なす、きゅうり、みょうが、キムチは、粗く刻んでまぜる。
- ③ お皿に①と②を盛りつけ、削り昆布とかつお節をのせる。



ポイント

なす ⊕ 昆布 ⊕ キムチ

昆布は体の中に固まっているしこりをやわらかくし、なすはそれを体の外へ出してくれます。お掃除に例えるなら、「昆布=洗剤」「なす=蛇口から出る水」といったものです。キムチはなすの水をお湯に変え、より一掃汚れが落ちやすくなるように手伝ってくれます。

簡単! 楽々!

お家で“ECO生活”を送る方法

近年、「地球温暖化」が騒がれ、深刻な問題になっています。

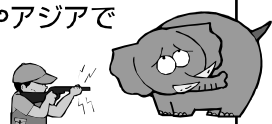
では、私たち1人1人は、どうすればこの問題を解決することができるのでしょうか? 環境のために「ゴミの分別」「エコバックの持参」は広く知られるようになりましたが、「そのほかのことになると何をしたらいいのかわからない…」という方も多いのでは…? そこでこのコーナーでは、無理なく、簡単に「エコ生活」を送るためのヒントをご紹介します!



地球も美しくなる“アクセサリ”を選んでいきますか?

「イヤリング」「ネックレス」「指輪」などの“アクセサリ”。これらは女性・男性問わず、とても素敵な自己表現の1つです。でも、そのアクセサリが自然や動物に悪い影響を与えているとしたら、それでもファッションを楽しめますか? そこで、アクセサリを購入する前は、「それがどこから来たものなのか?」「どんな素材で作られているか?」「どんな影響があるのか?」を考えてみましょう。特に下で紹介している素材は、様々な問題につながっているため、買う前によくチェックしてみてください。

木製のもの	熱帯雨林地帯の木でないかどうかを確認しましょう。
ダイヤモンド	アフリカのダイヤモンドは紛争地域で採られ、武器などを購入するために先進国に売っている場合があります。このような戦争を援護しているダイヤモンドは「BloodDiamond (血のダイヤモンド)」と呼ばれています。こういった紛争ダイヤモンドの取引を防ぐための「キンバリープロセス認証制度【KPCS】」もありますので、お店で確認してみましょう。
べっ甲	絶滅危惧種
象牙	象牙を採るには象を殺さなければなりません。実は、象牙が高級品として欧米やアジアで取引されたため、象は国際絶滅危惧種のリストに載せられるほど減っています。今では少しずつ回復していますが、それでも密猟が絶えないのが現状です。



アクセサリ選びもエコと深い関係があります。ぜひ、心から美しくなれるアクセサリを選びましょう。