

座れる通勤列車

追加料金で座席を確保

(四一一字)

朝夕のラッシュ時、大都市圏ではターミナル駅に向かう列車の過度な混雑が問題となっているが、定期券などに一定の追加料金を支払うことで、座席を確保できる通勤列車のこと。

二〇一七年春から西武鉄道と東京メトロ、東急電鉄、横浜高速鉄道が四社を直通運転する「S-T-R-A-I-N」(西武秩父(元町・中華街間など)の運行を開始したのは記憶に新しい。

その先駆けといわれているのが、小田急電鉄。一九六七年、夕方の時間帯に回送していた列車を、特急券を購入すれば定期券利用者でも乗車できる特急列車として営業をスタート。これが好評を博したことから、朝の時間帯にも運行をはじめ、小田急の成功に続く形で東武、西武、京成、名鉄、近鉄、南海といった大手私鉄が導入。加えて、当時の国鉄もラッシュ時の特急列車導入に注力していった。

来年にはさらに、京王電鉄も同社初となる座れる通勤列車を導入予定となっており、今後も各社が「座れる通勤列車」を増発させる傾向にあるようだ。

ハンギングバスケット

寄せ植えで門扉や壁を華やかに

(四〇八字)

寄せ植えなどを入れたバスケットを、地面ではなく壁やフェンスに掛けたりつるしたりするコンテナガーデンの手法の一つ。

人の視線が届きやすい高い場所に飾られることから、装飾効果が高いといわれている。門扉などに置くことで壁面や玄関に華やかさが生まれることから、発祥とされるイギリスをはじめ、欧米ではかなり古くから行われてきた。日本では近年、ガーデニングが盛んに行われるようになったこともあり、ハンギングバスケットを街中で見かける機会も多くなった。

草丈があまり高くなく、垂れさがったり横に広がったりする品種がハンギングバスケットには適しており、通常の寄せ植えのように複数の草花を配置することで彩りが増す。アイビーゼラニウムやアイビー(ヘデラ)などは、一年を通して向いているとされている。

家庭菜園やガーデニングと比べてハードルが低く大きなスペースも不要なので、わが家の住み心地をアップさせるために、始めてみるのもいいかもしれない。

ヨーグルトースト

簡単で体にも良いと評判

(三九四字)

食パンの上にヨーグルトを塗って、トースターで数分焼くだけでできるトーストのこと。通常、トーストにはバターやマーガリンが使われるが、ヨーグルトはそれに比べて低カロリーであることから、おもに女性などから好まれている。

ヨーグルトに含まれるタンパク質と脂質、トーストに含まれる炭水化物と三大栄養素が確保できるほか、フルーツや野菜などを組み合わせれば食物繊維やビタミン、ミネラルも摂取でき、朝食に適していることから、レシピサイトなどで特集が組まれることもある。最近ではプレーンなヨーグルトーストに加え、ヨーグルトを使ったフレンチトースト、チーズケーキ風トースト、水切りヨーグルトーストなどバリエーションも豊富に。

ヨーグルトといえは、整腸作用の高い食べ物として知られている一方で、中には独特の酸味が苦手という人もいるが、トーストにすることで食べやすさが増しているのかもしれない。明日の朝食にいかが？

はちみつシナモン

相乗効果でさらに健康に

(四一〇字)

それぞれが美容や健康に良い、はちみつとシナモンを混ぜた食材のことで、この二つを掛け合わせることで生まれる、さまざまな効果が話題を呼んでいる。

強い殺菌作用をもつはちみつは、良質のビタミンを大量に含んでいるほか、葉酸、カリウム、ナトリウム、亜鉛などのミネラルも豊富。一方のシナモンは、体を温めるほか、血流を良くして血液をサラサラにする効果があるといわれている。

この両者を合わせると、なんとダイエット効果、便秘解消効果、免疫力向上によるアンチエイジング、皮膚トラブル改善効果が期待できるほか、風邪予防や口臭対策にも効き目があるとの指摘がある。

合わせる分量については諸説あるが、はちみつ小さじ一に対してシナモン小さじ二分の一を適量と考える人が多いようだ。はちみつは、一〇〇パーセント天然のオーガニック生はちみつ、シナモンも有機栽培の種類を使うことが推奨されている。これから少しずつ摂取して、暑い夏を乗り切るのもいいかもしれない。