

旬のおつまみレシピ

たけのことベーコンのガーリックソテー

材料 (2人分)

- ・ベーコン 100g
- ・たけのこ 小1本 (300g程度 水煮してアク抜きしたもの)
- ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩 黒こしょう パルメザンチーズ 適量
- ・パセリ 適量

作り方

1. ベーコンは7cm幅、にんにくは皮をむいて薄切りにする。たけのこの先端部分はくし形に、下の部分はやや厚めのいちょう切りにし、キッチンペーパーで水気をとっておく。
2. フライパンににんにくとオリーブオイルを入れて中火にかけ、ニンニクが薄茶色に色付いてきたら取り出す。ベーコンも両面を焼いて取り出しておく。
3. たけのこは両面をこんがり焼き、全体に塩をかるくふっておく。
4. 取り出しておいたベーコンとにんにくをフライパンに戻して、たけのことさっと和える。
5. お皿に盛りつけて、黒こしょうとパルメザンチーズをたっぷりかけて刻んだパセリをちらす。

旬の食材を使った簡単なお料理のレシピをご紹介します！



これ結構いけますね！

ビューティーヨガ

～花粉症を緩和する～

春はトキメキの季節！！とはいえ、花粉症の方には厳しい季節でもあります。そこで、呼吸器を広げるヨガポーズでくしゃみや鼻づまりなどの症状に対応してみましょう。自律神経も整えてくれるので、ハートも前向きになりますよ！！

① 両足を大きく開いて立ち、右つま先を外側、左つま先を少し内側に向ける。(この時両足のかかと是一直線上にあるようにする。)

両足を大きく開く。
外側に少し内側に

② 両手を腰にあて、胸を広げるようゆっくりと息を吸った後、息を吐きながら右膝を曲げる。(この時膝が足首の真上に来るようにする。)

両手を腰に
息を吸った後
息を吐きながら
右膝を曲げる。

③ 息を吸いながら両腕を肩の高さで伸ばす。(目線は右手の方向に向ける。)

目線は右手の方向に
両肘を肩の高さまで伸ばす。

④ この姿勢で5呼吸ほど静止したら、ゆっくりと戻す。

その後5呼吸ほど静止。
そしてゆっくりと戻す。

■ヨガの基本
しっかり呼吸をすること/決して無理をしないこと

※つま先の方向を変えて①～④を行う。

4月号

発行日 2016年3月

御宿海草久楽部

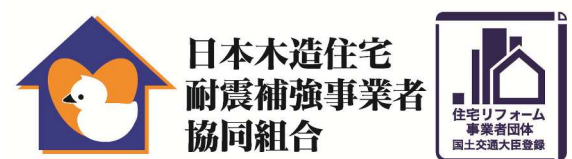
毎年、春になるとやってくる黄砂。日本でも大昔から降っていましたが、それ程ひどい被害はなく、「春霞」や「朧月」の原因のひとつで、春の風物詩でもありました。しかし、最近は黄砂に大気中の汚染物質が付着して飛来し、アレルギーへの影響も指摘されるようになり、春の情緒に浸っていただけなくなりました。黄砂とは中国大陸の砂漠や黄土高原などの砂や土が砂嵐の強い風で巻き上げられ、偏西風に乗って日本に到達し、空気に浮遊したり降下したりする現象のことです。黄砂は一年中日本に到達していますが、ピークは4月。偏西風の強い3月から5月にかけては日本各地で観測されていて、平年で年間20日程度観測されているそうです。

黄砂による身体への影響は花粉症の症状に似ています。また、スギ花粉症の時期と重なるため、花粉症のせいと判断してしまうこともあります。症状が特にひどい場合やなかなか治らない場合は、もしかしたら黄砂の影響かもしれません。最近では、黄砂で脳梗塞が増加したという研究もあるそうです。日本に多くやってくる黄砂の大きさは、直径4μm(マイクロメートル)。スギ花粉が、20μmですから、花粉より小さい粒子です。そして、黄砂と一緒に飛来するPM2.5はさらに小さく、2.5μm。平均的日本人の髪の毛の太さの約32分の1の大きさです。この季節、花粉症でない人も、外出の際には風邪のウイルスやPM2.5も通さない高性能マスクを使うと安心ですね。



小山建築工務株式会社

〒299-5103 千葉県夷隅郡御宿町新町815
TEL 0470-68-2627 / FAX 0470-68-5435
URL <http://www.koyamakenchiku.com/>
<http://onjukukaisouclub.com/>



日本木造住宅耐震補強事業者協同組合
当社は国土交通大臣登録団体の組合員です

便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

新素材「アクアセラミック」採用 新型 SATIS 誕生

磨きぬいた性能は、トイレという存在を変えていく。

サティス Gタイプ



研ぎ澄ましたデザインは、トイレの空間を変えていく。

サティス Sタイプ



100年クリーン

アクアセラミックが、トイレに新世紀を告げる

- ① **トイレの汚れが、ツルンっと落ちる。**
なかなか落ちない便器についた汚物よこれが、トイレを洗浄するだけでツルンっと落ちます。
- ② **リング状の黒ずみ、くすみとサヨナラ。**
リング状の黒ずみや便器のくすみの原因となる水アカがこびりつきません。^{※1} トイレのあの悩みに、うれしいニュースです。
※1 定期的にお掃除しない場合、汚れが付着する場合があります。
- ③ **新品時のツルツルが 100年つづく。**
「アクアセラミック」は、トイレ用陶器の画期的な発明です。かんたんお掃除で、新品のツルツルが100年つづきます。^{※2}
※2 同一部位の摩擦回数2往復で年間365日お掃除した場合、お掃除ブラシで約7万回(100年相当)の往復を想定しています。

水のチカラで、ずっと輝く

AQUA CERAMIC

写真：株式会社 LIXIL

LIXIL
Link to Good Living

イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します!

この野菜食べられる!?

毎日の食卓に欠かせない野菜たち。冷蔵庫などで保存しておいても思わぬ変色などに、戸惑うこと、ありませんか? たとえば大根。切り口を見ると、中心部分がちょっと青くなっていることが。「カビ!?!」と一瞬心配になりますが、これは比較的暖かく、乾燥した所に長時間置くと起こる「青あざ症」という自然現象なので、食べても問題はないとか。ただ、あまりに現象が進んでいると苦みが強いので注意しましょう。また、キャベツは茶色く、ごぼうは切り口が赤く、長芋も赤黒く変色してしまふことがあります。これらに含まれるポリフェノールが空気に触れて酸化しているしるしなので、見栄えを気にしなければ問題ないそう。レタスは切った部分が赤く変色しますが、外敵から身を守ろうとする反応なので、害はないそう。ブロッコリーの先がぼつぼつ黄色くなっているのは生長している証拠。問題はありますが、栄養が落ち、歯触りも悪くなるので、緑のうちに食べましょう。

紙ナフキンの活用法

雑貨屋さんにあるおしゃれなものや、海外の有名食器ブランドのものまで、デザインが多彩で目にも楽しい紙ナフキン。せっかくなので活用してみましょう。超簡単なのが、汚れ防止のために棚板に敷くこと。お掃除も紙ナフキンを取り換えるだけなので簡単です。また、手帳に貼ったり、透明なブックカバーの内側にセッティングすればかわいさアップ。ラッピングアイテムにもひと役。中にお菓子などを入れ、両サイドをキャンディのようにひねってマスキングテープやひもで留めればおそろわけにも使えますね。上級者向けだと、雑貨などに紙を貼って楽しむ「デコパージュ」はいかが? 紙ナフキンは薄い3枚重ねなので、柄の部分だけを破かないようにはがし、空き箱などに専用ののりで貼り、上からコーティング剤を塗って仕上げます。材料は100円ショップで揃います。



小さいフォトフレームに入れて飾るのもマル!

腸に良いことを実践する「腸活」で 毎日を健やかに!!

腸は「第二の脳」といわれるほど大切な臓器のひとつ。そこで、腸の働きを助けるポイントを紹介しましょう!

みなさま、元気でお過ごしでしょうか? みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「腸活」です。なんと腸は、体にとって良いもの、悪いものを記憶することができるとか。また、脳内の神経伝達物質であるセロトニンの90%以上が腸でつくられているとも言われているので、腸の調子を整えることは、気持ちを安定させることにもつながるそうです。そこで、腸を元気に保つ方法を紹介しましょう。

食物繊維をバランス良く適度な 睡眠にも心がけて

腸をスムーズに動かすポイントのひとつが食物繊維。じつは食べるポイントがあります。水に溶けやすい「水溶性食物繊維」(海藻類や果物など)と水に溶けにくい「不溶性食物繊維」(きのこ類や豆類、根菜類)がありますが、これを1:2の割合で摂るのが理想なのだそう。不溶性食物繊維ばかり摂ると、かえって便が硬くなり、便秘につながる恐れがあるので、バランスを心がけましょう。

生活リズムの不規則さも腸を弱らせる原因のひとつ。食事の時間が不規則だと、腸の働きがなかなか安定しません。

仕事が忙しいなどの理由があるかもしれませんが、できる限り決まった時間に食事を摂ることをおすすめします。また、睡眠時間が5時間以下、もしくは9時間以上といった極端な例も良くないそうです。質も含まれるので、食べ過ぎは禁物。1日の食べる目安は25g程度が理想です。また、カカオの割合が80%以上の高カカオチョコレートも効果が期待できますが、苦味が強くなってしまふので、続けることを考えると、甘さも適度にある70%台の高カカオチョコレートがおすすめです。

話題の「オイル」や「チョコ」でお手軽腸活♪

最近、腸活に良いとされている食材で話題なのが「オイル」や「チョコレート」。オイルはオリーブオイルやえごま油がおすすめ。オリーブオイルは、空腹時に大さじ1~2杯をゆっくり飲みます。オリーブオイルが腸まで届くと、腸のすべりを良くし、自然なお通じにつながるそうです。ちなみに、オリーブオイルは血液中に余分な脂肪を付きにくくさせる効果もあるので、ダイエットにも最適と言えるでしょう。えごま油は「オメガ3」が含まれ、腸内の老廃物を排出し、代謝を上げ、血行も促進してくれるとあっていいことづくめ。腸の働きが活発になるのが夜10時~深夜2時なので、夜10時前や夜寝るときに大さじ1杯を飲むのがおすすめです。腸の働きがよくなれば、お肌の調子も良くなるので、うれしいですね。



チョコレートはミルクチョコレートなどではなく、「高カカオチョコレート」がおすすめ。カカオを70%くらい含むタイプが効果的だと言われています。高い抗酸化作用があるカカオポリフェノールが含まれます。さらに、チョコレートに含まれる「カカオプロテイン」は、大腸まで到達しやすいため、食物繊維と似たような働きをし、排便がスムーズになるそうです。さらに、腸内細菌のエサとなり、腸内の環境が整えられるとも言われています。チョコレートは脂質も含まれるので、食べ過ぎは禁物。1日の食べる目安は25g程度が理想です。また、カカオの割合が80%以上の高カカオチョコレートも効果が期待できますが、苦味が強くなってしまふので、続けることを考えると、甘さも適度にある70%台の高カカオチョコレートがおすすめです。



旬のおつまみレシピ

たけのことベーコンのガーリックソテー

材料 (2人分)

- ・ベーコン 100g
- ・たけのこ 小1本 (300g程度 水煮してアク抜きしたもの)
- ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩 黒こしょう パルメザンチーズ 適量
- ・パセリ 適量

作り方

1. ベーコンは7cm幅、にんにくは皮をむいて薄切りにする。たけのこの先端部分はくし形に、下の部分はやや厚めのいちょう切りにし、キッチンペーパーで水気をとっておく。
2. フライパンににんにくとオリーブオイルを入れて中火にかけ、ニンニクが薄茶色に色付いてきたら取り出す。ベーコンも両面を焼いて取り出しておく。
3. たけのこは両面をこんがり焼き、全体に塩をかるくふっておく。
4. 取り出しておいたベーコンとにんにくをフライパンに戻して、たけのことさっと和える。
5. お皿に盛りつけて、黒こしょうとパルメザンチーズをたっぷりかけて刻んだパセリをちらす。

旬の食材を使った簡単なお料理のレシピをご紹介します！



これ結構いけますね！

ビューティーヨガ

～花粉症を緩和する～

春はトキメキの季節！！とはいえ、花粉症の方には厳しい季節でもあります。そこで、呼吸器を広げるヨガポーズでくしゃみや鼻づまりなどの症状に対応してみましょ。自律神経も整えてくれるので、ハートも前向きになりますよ！！

① 両足を大きく開いて立ち、右つま先を外側、左つま先を少し内側に向ける。(この時両足のかかと是一直線上にあるようにする。)

両足を大きく開く。
外側に 内側に

② 両手を腰にあて、胸を広げるようゆっくりと息を吸った後、息を吐きながら右膝を曲げる。(この時膝が足首の真上に来るようにする。)

両手を腰に
息を吸った後
息を吐きながら
右膝を曲げる。

③ 息を吸いながら両腕を肩の高さで伸ばす。(目線は右手の方向に向ける。)

目線は
右手の方向に
両肘を
肩の高さまで
伸ばす。

④ この姿勢で5呼吸ほど静止したら、ゆっくりと戻す。

その後
5呼吸ほど
静止。
そして
ゆっくりと
戻す。

■ヨガの基本
しっかり呼吸をすること/決して無理をしないこと

※つま先の方向を変えて①～④を行う。

4月号

発行日 2016年3月

御宿海草久楽部

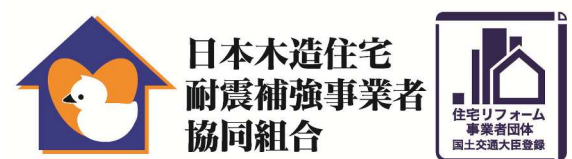
毎年、春になるとやってくる黄砂。日本でも大昔から降っていましたが、それ程ひどい被害はなく、「春霞」や「朧月」の原因のひとつで、春の風物詩でもありました。しかし、最近は黄砂に大気中の汚染物質が付着して飛来し、アレルギーへの影響も指摘されるようになり、春の情緒に浸っていただけでなくなりました。黄砂とは中国大陸の砂漠や黄土高原などの砂や土が砂嵐の強い風で巻き上げられ、偏西風に乗って日本に到達し、空気に浮遊したり降下したりする現象のことです。黄砂は一年中日本に到達していますが、ピークは4月。偏西風の強い3月から5月にかけては日本各地で観測されていて、平年で年間20日程度観測されているそうです。

黄砂による身体への影響は花粉症の症状に似ています。また、スギ花粉症の時期と重なるため、花粉症のせいと判断してしまうこともあります。症状が特にひどい場合やなかなか治らない場合は、もしかしたら黄砂の影響かもしれません。最近では、黄砂で脳梗塞が増加したという研究もあるそうです。日本に多くやってくる黄砂の大きさは、直径4μm(マイクロメートル)。スギ花粉が、20μmですから、花粉より小さい粒子です。そして、黄砂と一緒に飛来するPM2.5はさらに小さく、2.5μm。平均的日本人の髪の毛の太さの約32分の1の大きさです。この季節、花粉症でない人も、外出の際には風邪のウイルスやPM2.5も通さない高性能マスクを使うと安心ですね。



小山建築工務株式会社

〒299-5103 千葉県夷隅郡御宿町新町815
TEL 0470-68-2627 / FAX 0470-68-5435
URL <http://www.koyamakenchiku.com/>
<http://onjukukaisouclub.com/>



当社は国土交通大臣登録団体の組合員です

便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

新素材「アクアセラミック」採用 新型 SATIS 誕生

磨きぬいた性能は、トイレという存在を変えていく。

サティス Gタイプ



研ぎ澄まされたデザインは、トイレの空間を変えていく。

サティス Sタイプ



100年クリーン

アクアセラミックが、トイレに新世紀を告げる

- ① **トイレの汚れが、ツルンっと落ちる。**
なかなか落ちない便器についた汚物よこれが、トイレを洗浄するだけでツルンっと落ちます。
- ② **リング状の黒ずみ、くすみとサヨナラ。**
リング状の黒ずみや便器のくすみの原因となる水アカがこびりつきません。^{※1} トイレのあの悩みに、うれしいニュースです。
※1 定期的に清掃しない場合、汚れが付着する場合があります。
- ③ **新品時のツルツルが 100年つづく。**
「アクアセラミック」は、トイレ用陶器の画期的な発明です。かんたんお掃除で、新品のツルツルが100年つづきます。^{※2}
※2 同一部位の摩擦回数2往復で年間365日お掃除した場合、お掃除ブラシで約7万回(100年相当)の往復を想定しています。

水のチカラで、ずっと輝く

AQUA CERAMIC

写真：株式会社 LIXIL

LIXIL
Link to Good Living

イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します!

この野菜食べられる!?

毎日の食卓に欠かせない野菜たち。冷蔵庫などで保存しておいても思わぬ変色などに、戸惑うこと、ありませんか? たとえば大根。切り口を見ると、中心部分がちょっと青くなっていることが。「カビ!?!」と一瞬心配になりますが、これは比較的暖かく、乾燥した所に長時間置くと起こる「青あざ症」という自然現象なので、食べても問題はないとか。ただ、あまりに現象が進んでいると苦みが強いので注意しましょう。また、キャベツは茶色く、ごぼうは切り口が赤く、長芋も赤黒く変色してしまふことがあります。これらに含まれるポリフェノールが空気に触れて酸化しているしるしなので、見栄えを気にしなければ問題ないそう。レタスは切った部分が赤く変色しますが、外敵から身を守ろうとする反応なので、害はないそう。ブロッコリーの先がぼつぼつ黄色くなっているのは生長している証拠。問題はありますが、栄養が落ち、歯触りも悪くなるので、緑のうちに食べましょう。

紙ナフキンの活用法

雑貨屋さんにあるおしゃれなものや、海外の有名食器ブランドのものまで、デザインが多彩で目にも楽しい紙ナフキン。せっかくなので活用してみましょう。超簡単なのが、汚れ防止のために棚板に敷くこと。お掃除も紙ナフキンを取り換えるだけなので簡単です。また、手帳に貼ったり、透明なブックカバーの内側にセッティングすればかわいさアップ。ラッピングアイテムにもひと役。中にお菓子などを入れ、両サイドをキャンディのようにひねってマスキングテープやひもで留めればおすそわけにも使えますね。上級者向けだと、雑貨などに紙を貼って楽しむ「デコパージュ」はいかが? 紙ナフキンは薄い3枚重ねなので、柄の部分だけを破かないようにはがし、空き箱などに専用ののりで貼り、上からコーティング剤を塗って仕上げます。材料は100円ショップで揃います。



小さいフォトフレームに入れて飾るのもマル!

腸に良いことを実践する「腸活」で 毎日を健やかに!!

腸は「第二の脳」といわれるほど大切な臓器のひとつ。そこで、腸の働きを助けるポイントを紹介しましょう!

みなさま、元気でお過ごしでしょうか? みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「腸活」です。なんと腸は、体にとって良いもの、悪いものを記憶することができるとか。また、脳内の神経伝達物質であるセロトニンの90%以上が腸でつくられているとも言われているので、腸の調子を整えることは、気持ちを安定させることにもつながるそうです。そこで、腸を元気に保つ方法を紹介しましょう。

食物繊維をバランス良く適度な 睡眠にも心がけて

腸をスムーズに動かすポイントのひとつが食物繊維。じつは食べるポイントがあります。水に溶けやすい「水溶性食物繊維」(海藻類や果物など)と水に溶けにくい「不溶性食物繊維」(きのこ類や豆類、根菜類)がありますが、これを1:2の割合で摂るのが理想なのだそう。不溶性食物繊維ばかり摂ると、かえって便が硬くなり、便秘につながる恐れがあるので、バランスを心がけましょう。

生活リズムの不規則さも腸を弱らせる原因のひとつ。食事の時間が不規則だと、腸の働きがなかなか安定しません。

仕事が忙しいなどの理由があるかもしれませんが、できる限り決まった時間に食事を摂ることをおすすめします。また、睡眠時間が5時間以下、もしくは9時間以上といった極端な例も良くないそうです。質も含まれるので、食べ過ぎは禁物。1日の食べる目安は25g程度が理想です。また、カカオの割合が80%以上の高カカオチョコレートも効果が期待できますが、苦味が強くなってしまふので、続けることを考えると、甘さも適度にある70%台の高カカオチョコレートがおすすめです。

話題の「オイル」や「チョコ」でお手軽腸活♪

最近、腸活に良いとされている食材で話題なのが「オイル」や「チョコレート」。オイルはオリーブオイルやえごま油がおすすめ。オリーブオイルは、空腹時に大さじ1~2杯をゆっくり飲みます。オリーブオイルが腸まで届くと、腸のすべりを良くし、自然なお通じにつながるそうです。ちなみに、オリーブオイルは血液中に余分な脂肪を付きにくくさせる効果もあるので、ダイエットにも最適と言えるでしょう。えごま油は「オメガ3」が含まれ、腸内の老廃物を排出し、代謝を上げ、血行も促進してくれるとあっていいことづくめ。腸の働きが活発になるのが夜10時~深夜2時なので、夜10時前や夜寝るときに大さじ1杯を飲むのがおすすめです。腸の働きがよくなれば、お肌の調子も良くなるので、うれしいですね。



チョコレートはミルクチョコレートなどではなく、「高カカオチョコレート」がおすすめ。カカオを70%くらい含むタイプが効果的だと言われています。高い抗酸化作用があるカカオポリフェノールが含まれます。さらに、チョコレートに含まれる「カカオプロテイン」は、大腸まで到達しやすいため、食物繊維と似たような働きをし、排便がスムーズになるそうです。さらに、腸内細菌のエサとなり、腸内の環境が整えられるとも言われています。チョコレートは脂質も含まれるので、食べ過ぎは禁物。1日の食べる目安は25g程度が理想です。また、カカオの割合が80%以上の高カカオチョコレートも効果が期待できますが、苦味が強くなってしまふので、続けることを考えると、甘さも適度にある70%台の高カカオチョコレートがおすすめです。



旬のおつまみレシピ

たけのことベーコンのガーリックソテー

材料 (2人分)

- ・ベーコン 100g
- ・たけのこ 小1本 (300g程度 水煮してアク抜きしたもの)
- ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩 黒こしょう パルメザンチーズ 適量
- ・パセリ 適量

作り方

1. ベーコンは7cm幅、にんにくは皮をむいて薄切りにする。たけのこの先端部分はくし形に、下の部分はやや厚めのいちょう切りにし、キッチンペーパーで水気をとっておく。
2. フライパンににんにくとオリーブオイルを入れて中火にかけ、ニンニクが薄茶色に色付いてきたら取り出す。ベーコンも両面を焼いて取り出しておく。
3. たけのこは両面をこんがり焼き、全体に塩をかるくふっておく。
4. 取り出しておいたベーコンとにんにくをフライパンに戻して、たけのこと一緒に和える。
5. お皿に盛りつけて、黒こしょうとパルメザンチーズをたっぷりかけて刻んだパセリをちらす。

旬の食材を使った簡単なお料理のレシピをご紹介します！



これ結構いけますね！

ビューティーヨガ

～花粉症を緩和する～

春はトキメキの季節！！とはいえ、花粉症の方には厳しい季節でもあります。そこで、呼吸器を広げるヨガポーズでくしゃみや鼻づまりなどの症状に対応してみましよう。自律神経も整えてくれるので、ハートも前向きになりますよ！！

① 両足を大きく開いて立ち、右つま先を外側、左つま先を少し内側に向ける。(この時両足のかかと是一直線上にあるようにする。)

両足を大きく開く。
外側に少し内側に

② 両手を腰にあて、胸を広げるようゆっくりと息を吸った後、息を吐きながら右膝を曲げる。(この時膝が足首の真上に来るようにする。)

両手を腰に
息を吸った後
息を吐きながら
右膝を曲げる。

③ 息を吸いながら両腕を肩の高さで伸ばす。(目線は右手の方向に向ける。)

目線は右手の方向に
両肘を肩の高さまで伸ばす。

④ この姿勢で5呼吸ほど静止したら、ゆっくりと戻す。

その後5呼吸ほど静止。
そしてゆっくりと戻す。

■ヨガの基本
しっかり呼吸をすること/決して無理をしないこと

※つま先の方向を変えて①～④を行う。

4月号

発行日 2016年3月

御宿海草久楽部

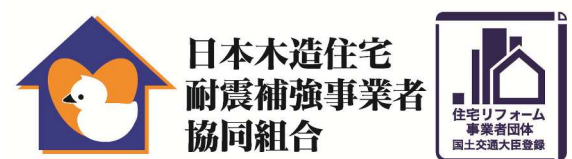
毎年、春になるとやってくる黄砂。日本でも大昔から降っていましたが、それ程ひどい被害はなく、「春霞」や「朧月」の原因のひとつで、春の風物詩でもありました。しかし、最近は黄砂に大気中の汚染物質が付着して飛来し、アレルギーへの影響も指摘されるようになり、春の情緒に浸っていただけなくなりました。黄砂とは中国大陸の砂漠や黄土高原などの砂や土が砂嵐の強い風で巻き上げられ、偏西風に乗って日本に到達し、空気に浮遊したり降下したりする現象のことです。黄砂は一年中日本に到達していますが、ピークは4月。偏西風の強い3月から5月にかけては日本各地で観測されていて、平年で年間20日程度観測されているそうです。

黄砂による身体への影響は花粉症の症状に似ています。また、スギ花粉症の時期と重なるため、花粉症のせいと判断してしまうこともあります。症状が特にひどい場合やなかなか治らない場合は、もしかしたら黄砂の影響かもしれません。最近では、黄砂で脳梗塞が増加したという研究もあるそうです。日本に多くやってくる黄砂の大きさは、直径4μm(マイクロメートル)。スギ花粉が、20μmですから、花粉より小さい粒子です。そして、黄砂と一緒に飛来するPM2.5はさらに小さく、2.5μm。平均的日本人の髪の毛の太さの約32分の1の大きさです。この季節、花粉症でない人も、外出の際には風邪のウイルスやPM2.5も通さない高性能マスクを使うと安心ですね。



小山建築工務株式会社

〒299-5103 千葉県夷隅郡御宿町新町815
TEL 0470-68-2627 / FAX 0470-68-5435
URL <http://www.koyamakenchiku.com/>
<http://onjukukaisouclub.com/>



当社は国土交通大臣登録団体の組合員です

便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

新素材「アクアセラミック」採用 新型 SATIS 誕生

磨きぬいた性能は、トイレという存在を変えていく。

サティス Gタイプ



研ぎ澄まされたデザインは、トイレの空間を変えていく。

サティス Sタイプ



100年クリーン

アクアセラミックが、トイレに新世紀を告げる

- ① **トイレの汚れが、ツルンっと落ちる。**
なかなか落ちない便器についた汚物よこれが、トイレを洗浄するだけでツルンっと落ちます。
- ② **リング状の黒ずみ、くすみとサヨナラ。**
リング状の黒ずみや便器のくすみの原因となる水アカがこびりつきません。^{※1} トイレのあの悩みに、うれしいニュースです。
※1 定期的にお掃除しない場合、汚れが付着する場合があります。
- ③ **新品時のツルツルが 100年つづく。**
「アクアセラミック」は、トイレ用陶器の画期的な発明です。かんたんお掃除で、新品のツルツルが100年つづきます。^{※2}
※2 同一部位の摩擦回数2往復で年間365日お掃除した場合、お掃除ブラシで約7万回(100年相当)の往復を想定しています。

水のチカラで、ずっと輝く

AQUA CERAMIC

写真：株式会社 LIXIL

LIXIL
Link to Good Living

イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します!

この野菜食べられる!?

毎日の食卓に欠かせない野菜たち。冷蔵庫などで保存しておいても思わぬ変色などに、戸惑うこと、ありませんか? たとえば大根。切り口を見ると、中心部分がちょっと青くなっていることが。「カビ!?!」と一瞬心配になりますが、これは比較的暖かく、乾燥した所に長時間置くと起こる「青あざ症」という自然現象なので、食べても問題はないとか。ただ、あまりに現象が進んでいると苦みが強いので注意しましょう。また、キャベツは茶色く、ごぼうは切り口が赤く、長芋も赤黒く変色してしまふことがあります。これらに含まれるポリフェノールが空気に触れて酸化しているしるしなので、見栄えを気にしなければ問題ないそう。レタスは切った部分が赤く変色しますが、外敵から身を守ろうとする反応なので、害はないそう。ブロッコリーの先がぼつぼつ黄色くなっているのは生長している証拠。問題はありますが、栄養が落ち、歯触りも悪くなるので、緑のうちに食べましょう。

紙ナフキンの活用法

雑貨屋さんにあるおしゃれなものや、海外の有名食器ブランドのものまで、デザインが多彩で目にも楽しい紙ナフキン。せっかくなので活用してみましょう。超簡単なのが、汚れ防止のために棚板に敷くこと。お掃除も紙ナフキンを取り換えるだけなので簡単です。また、手帳に貼ったり、透明なブックカバーの内側にセッティングすればかわいさアップ。ラッピングアイテムにもひと役。中にお菓子などを入れ、両サイドをキャンディのようにひねってマスキングテープやひもで留めればおすそわけにも使えますね。上級者向けだと、雑貨などに紙を貼って楽しむ「デコパージュ」はいかが? 紙ナフキンは薄い3枚重ねなので、柄の部分だけを破かないようにはがし、空き箱などに専用ののりで貼り、上からコーティング剤を塗って仕上げます。材料は100円ショップで揃います。



小さいフォトフレームに入れて飾るのもマル!

腸に良いことを実践する「腸活」で 毎日を健やかに!!

腸は「第二の脳」といわれるほど大切な臓器のひとつ。そこで、腸の働きを助けるポイントを紹介しましょう!

みなさま、元気でお過ごしでしょうか? みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「腸活」です。なんと腸は、体にとって良いもの、悪いものを記憶することができるか。また、脳内の神経伝達物質であるセロトニンの90%以上が腸でつくられているとも言われているので、腸の調子を整えることは、気持ちを安定させることにもつながるそうです。そこで、腸を元気に保つ方法を紹介しましょう。

食物繊維をバランス良く適度な 睡眠にも心がけて

腸をスムーズに動かすポイントのひとつが食物繊維。じつは食べるポイントがあります。水に溶けやすい「水溶性食物繊維」(海藻類や果物など)と水に溶けにくい「不溶性食物繊維」(きのこ類や豆類、根菜類)がありますが、これを1:2の割合で摂るのが理想なのだそう。不溶性食物繊維ばかり摂ると、かえって便が硬くなり、便秘につながる恐れがあるので、バランスを心がけましょう。

生活リズムの不規則さも腸を弱らせる原因のひとつ。食事の時間が不規則だと、腸の働きがなかなか安定しません。

仕事が忙しいなどの理由があるかもしれませんが、できる限り決まった時間に食事を摂ることをおすすめします。また、睡眠時間が5時間以下、もしくは9時間以上といった極端な例も良くないそうです。質も含まれるので、食べ過ぎは禁物。1日の食べる目安は25g程度が理想です。また、カカオの割合が80%以上の高カカオチョコレートも効果が期待できますが、苦味が強くなってしまふので、続けることを考えると、甘さも適度にある70%台の高カカオチョコレートがおすすめです。

話題の「オイル」や「チョコ」でお手軽腸活♪

最近、腸活に良いとされている食材で話題なのが「オイル」や「チョコレート」。オイルはオリーブオイルやえごま油がおすすめ。オリーブオイルは、空腹時に大さじ1~2杯をゆっくり飲みます。オリーブオイルが腸まで届くと、腸のすべりを良くし、自然なお通じにつながるそうです。ちなみに、オリーブオイルは血液中に余分な脂肪を付きにくくさせる効果もあるので、ダイエットにも最適と言えるでしょう。えごま油は「オメガ3」が含まれ、腸内の老廃物を排出し、代謝を上げ、血行も促進してくれるとあっていいことづくめ。腸の働きが活発になるのが夜10時~深夜2時なので、夜10時前や夜寝るときに大さじ1杯を飲むのがおすすめです。腸の働きがよくなれば、お肌の調子も良くなるので、うれしいですね。



チョコレートはミルクチョコレートなどではなく、「高カカオチョコレート」がおすすめ。カカオを70%くらい含むタイプが効果的だと言われています。高い抗酸化作用があるカカオポリフェノールが含まれます。さらに、チョコレートに含まれる「カカオプロテイン」は、大腸まで到達しやすいため、食物繊維と似たような働きをし、排便がスムーズになるそうです。さらに、腸内細菌のエサとなり、腸内の環境が整えられるとも言われています。チョコレートは脂質も含まれるので、食べ過ぎは禁物。1日の食べる目安は25g程度が理想です。また、カカオの割合が80%以上の高カカオチョコレートも効果が期待できますが、苦味が強くなってしまふので、続けることを考えると、甘さも適度にある70%台の高カカオチョコレートがおすすめです。



旬のおつまみレシピ

たけのことベーコンのガーリックソテー

材料 (2人分)

- ・ベーコン 100g
- ・たけのこ 小1本 (300g程度 水煮してアク抜きしたもの)
- ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩 黒こしょう パルメザンチーズ 適量
- ・パセリ 適量

作り方

1. ベーコンは7cm幅、にんにくは皮をむいて薄切りにする。たけのこの先端部分はくし形に、下の部分はやや厚めのいちょう切りにし、キッチンペーパーで水気をとっておく。
2. フライパンににんにくとオリーブオイルを入れて中火にかけ、ニンニクが薄茶色に色付いてきたら取り出す。ベーコンも両面を焼いて取り出しておく。
3. たけのこは両面をこんがり焼き、全体に塩をかるくふっておく。
4. 取り出しておいたベーコンとにんにくをフライパンに戻して、たけのことさっと和える。
5. お皿に盛りつけて、黒こしょうとパルメザンチーズをたっぷりかけて刻んだパセリをちらす。

旬の食材を使った簡単なお料理のレシピをご紹介します！



これ結構いけますね！

ビューティーヨガ

～花粉症を緩和する～

春はトキメキの季節！！とはいえ、花粉症の方には厳しい季節でもあります。そこで、呼吸器を広げるヨガポーズでくしゃみや鼻づまりなどの症状に対応してみましょう。自律神経も整えてくれるので、ハートも前向きになりますよ！！

① 両足を大きく開いて立ち、右つま先を外側、左つま先を少し内側に向ける。(この時両足のかかと是一直線上にあるようにする。)

両足を大きく開く。
外側に 内側に

② 両手を腰にあて、胸を広げるようゆっくりと息を吸った後、息を吐きながら右膝を曲げる。(この時膝が足首の真上に来るようにする。)

両手を腰に
息を吸った後
息を吐きながら
右膝を曲げる。

③ 息を吸いながら両腕を肩の高さで伸ばす。(目線は右手の方向に向ける。)

目線は
右手の方向に
両肘を
肩の高さまで
伸ばす。

④ この姿勢で5呼吸ほど静止したら、ゆっくりと戻す。

その後
5呼吸ほど
静止。
そして
ゆっくりと
戻す。

■ヨガの基本
しっかり呼吸をすること/決して無理をしないこと

※つま先の方向を変えて①～④を行う。

4月号

発行日 2016年3月

御宿海草久楽部

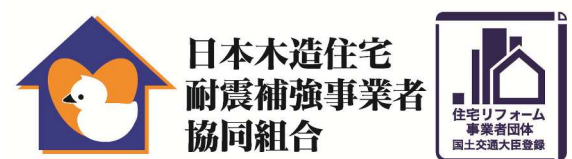
毎年、春になるとやってくる黄砂。日本でも大昔から降っていましたが、それ程ひどい被害はなく、「春霞」や「朧月」の原因のひとつで、春の風物詩でもありました。しかし、最近は黄砂に大気中の汚染物質が付着して飛来し、アレルギーへの影響も指摘されるようになり、春の情緒に浸っていただけなくなりました。黄砂とは中国大陸の砂漠や黄土高原などの砂や土が砂嵐の強い風で巻き上げられ、偏西風に乗って日本に到達し、空気に浮遊したり降下したりする現象のことです。黄砂は一年中日本に到達していますが、ピークは4月。偏西風の強い3月から5月にかけては日本各地で観測されていて、平年で年間20日程度観測されているそうです。

黄砂による身体への影響は花粉症の症状に似ています。また、スギ花粉症の時期と重なるため、花粉症のせいと判断してしまうこともあります。症状が特にひどい場合やなかなか治らない場合は、もしかしたら黄砂の影響かもしれません。最近では、黄砂で脳梗塞が増加したという研究もあるそうです。日本に多くやってくる黄砂の大きさは、直径4μm(マイクロメートル)。スギ花粉が、20μmですから、花粉より小さい粒子です。そして、黄砂と一緒に飛来するPM2.5はさらに小さく、2.5μm。平均的日本人の髪の毛の太さの約32分の1の大きさです。この季節、花粉症でない人も、外出の際には風邪のウイルスやPM2.5も通さない高性能マスクを使うと安心ですね。



小山建築工務株式会社

〒299-5103 千葉県夷隅郡御宿町新町815
 TEL 0470-68-2627 / FAX 0470-68-5435
 URL <http://www.koyamakenchiku.com/>
<http://onjukukaisouclub.com/>



当社は国土交通大臣登録団体の組合員です

便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

新素材「アクアセラミック」採用 新型 SATIS 誕生

磨きぬいた性能は、トイレという存在を変えていく。

サティス Gタイプ



研ぎ澄まされたデザインは、トイレの空間を変えていく。

サティス Sタイプ



100年クリーン

アクアセラミックが、トイレに新世紀を告げる

- ① **トイレの汚れが、ツルンっと落ちる。**
なかなか落ちない便器についた汚物よこれが、トイレを洗浄するだけでツルンっと落ちます。
- ② **リング状の黒ずみ、くすみとサヨナラ。**
リング状の黒ずみや便器のくすみの原因となる水アカがこびりつきません。^{※1} トイレのあの悩みに、うれしいニュースです。
※1 定期的にお掃除しない場合、汚れが付着する場合があります。
- ③ **新品時のツルツルが 100年つづく。**
「アクアセラミック」は、トイレ用陶器の画期的な発明です。かんたんお掃除で、新品のツルツルが100年つづきます。^{※2}
※2 同一部位の摩擦回数2往復で年間365日お掃除した場合、お掃除ブラシで約7万回(100年相当)の往復を想定しています。

水のチカラで、ずっと輝く

AQUA CERAMIC

写真：株式会社 LIXIL

LIXIL
Link to Good Living

イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します!

この野菜食べられる!?

毎日の食卓に欠かせない野菜たち。冷蔵庫などで保存しておいても思わぬ変色などに、戸惑うこと、ありませんか? たとえば大根。切り口を見ると、中心部分がちょっと青くなっていることが。「カビ!?!」と一瞬心配になりますが、これは比較的暖かく、乾燥した所に長時間置くと起こる「青あざ症」という自然現象なので、食べても問題はないとか。ただ、あまりに現象が進んでいると苦みが強いので注意しましょう。また、キャベツは茶色く、ごぼうは切り口が赤く、長芋も赤黒く変色してしまふことがあります。これらに含まれるポリフェノールが空気に触れて酸化しているしるしなので、見栄えを気にしなければ問題ないそう。レタスは切った部分が赤く変色しますが、外敵から身を守ろうとする反応なので、害はないそう。ブロッコリーの先がぼつぼつ黄色くなっているのは生長している証拠。問題はありますが、栄養が落ち、歯触りも悪くなるので、緑のうちに食べましょう。

紙ナフキンの活用法

雑貨屋さんにあるおしゃれなものや、海外の有名食器ブランドのものまで、デザインが多彩で目にも楽しい紙ナフキン。せっかくなので活用してみましょう。超簡単なのが、汚れ防止のために棚板に敷くこと。お掃除も紙ナフキンを取り換えるだけなので簡単です。また、手帳に貼ったり、透明なブックカバーの内側にセッティングすればかわいさアップ。ラッピングアイテムにもひと役。中にお菓子などを入れ、両サイドをキャンディのようにひねってマスキングテープやひもで留めればおそろわけにも使えますね。上級者向けだと、雑貨などに紙を貼って楽しむ「デコパージュ」はいかが? 紙ナフキンは薄い3枚重ねなので、柄の部分だけを破かないようにはがし、空き箱などに専用ののりで貼り、上からコーティング剤を塗って仕上げます。材料は100円ショップで揃います。



小さいフォトフレームに入れて飾るのもマル!

腸に良いことを実践する「腸活」で 毎日を健やかに!!

腸は「第二の脳」といわれるほど大切な臓器のひとつ。そこで、腸の働きを助けるポイントを紹介しましょう!

みなさま、元気でお過ごしでしょうか? みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「腸活」です。なんと腸は、体にとって良いもの、悪いものを記憶することができるか。また、脳内の神経伝達物質であるセロトニンの90%以上が腸でつくられているとも言われているので、腸の調子を整えることは、気持ちを安定させることにもつながるそうです。そこで、腸を元気に保つ方法を紹介しましょう。

食物繊維をバランス良く適度な 睡眠にも心がけて

腸をスムーズに動かすポイントのひとつが食物繊維。じつは食べるポイントがあります。水に溶けやすい「水溶性食物繊維」(海藻類や果物など)と水に溶けにくい「不溶性食物繊維」(きのこ類や豆類、根菜類)がありますが、これを1:2の割合で摂るのが理想なのだそう。不溶性食物繊維ばかり摂ると、かえって便が硬くなり、便秘につながる恐れがあるので、バランスを心がけましょう。

生活リズムの不規則さも腸を弱らせる原因のひとつ。食事の時間が不規則だと、腸の働きがなかなか安定しません。

仕事が忙しいなどの理由があるかもしれませんが、できる限り決まった時間に食事を摂ることをおすすめします。また、睡眠時間が5時間以下、もしくは9時間以上といった極端な例も良くないそうです。質も含まれるので、食べ過ぎは禁物。1日の食べる目安は25g程度が理想です。また、カカオの割合が80%以上の高カカオチョコレートも効果が期待できますが、苦味が強くなってしまふので、続けることを考えると、甘さも適度にある70%台の高カカオチョコレートがおすすめです。

話題の「オイル」や「チョコ」でお手軽腸活♪

最近、腸活に良いとされている食材で話題なのが「オイル」や「チョコレート」。オイルはオリーブオイルやえごま油がおすすめ。オリーブオイルは、空腹時に大さじ1~2杯をゆっくり飲みます。オリーブオイルが腸まで届くと、腸のすべりを良くし、自然なお通じにつながるそうです。ちなみに、オリーブオイルは血液中に余分な脂肪を付きにくくさせる効果もあるので、ダイエットにも最適と言えるでしょう。えごま油は「オメガ3」が含まれ、腸内の老廃物を排出し、代謝を上げ、血行も促進してくれるとあっていいことづくめ。腸の働きが活発になるのが夜10時~深夜2時なので、夜10時前や夜寝るときに大さじ1杯を飲むのがおすすめです。腸の働きがよくなれば、お肌の調子も良くなるので、うれしいですね。



チョコレートはミルクチョコレートなどではなく、「高カカオチョコレート」がおすすめ。カカオを70%くらい含むタイプが効果的だと言われています。高い抗酸化作用があるカカオポリフェノールが含まれます。さらに、チョコレートに含まれる「カカオプロテイン」は、大腸まで到達しやすいため、食物繊維と似たような働きをし、排便がスムーズになるそうです。さらに、腸内細菌のエサとなり、腸内の環境が整えられるとも言われています。チョコレートは脂質も含まれるので、食べ過ぎは禁物。1日の食べる目安は25g程度が理想です。また、カカオの割合が80%以上の高カカオチョコレートも効果が期待できますが、苦味が強くなってしまふので、続けることを考えると、甘さも適度にある70%台の高カカオチョコレートがおすすめです。



旬のおつまみレシピ

たけのことベーコンのガーリックソテー

材料 (2人分)

- ・ベーコン 100g
- ・たけのこ 小1本 (300g程度 水煮してアク抜きしたもの)
- ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩 黒こしょう パルメザンチーズ 適量
- ・パセリ 適量

作り方

1. ベーコンは7cm幅、にんにくは皮をむいて薄切りにする。たけのこの先端部分はくし形に、下の部分はやや厚めのいちょう切りにし、キッチンペーパーで水気をとっておく。
2. フライパンににんにくとオリーブオイルを入れて中火にかけ、ニンニクが薄茶色に色付いてきたら取り出す。ベーコンも両面を焼いて取り出しておく。
3. たけのこは両面をこんがり焼き、全体に塩をかるくふっておく。
4. 取り出しておいたベーコンとにんにくをフライパンに戻して、たけのこと一緒に和える。
5. お皿に盛りつけて、黒こしょうとパルメザンチーズをたっぷりかけて刻んだパセリをちらす。

旬の食材を使った簡単なお料理のレシピをご紹介します！



これ結構いけますね！

ビューティーヨガ

～花粉症を緩和する～

春はトキメキの季節！！とはいえ、花粉症の方には厳しい季節でもあります。そこで、呼吸器を広げるヨガポーズでくしゃみや鼻づまりなどの症状に対応してみましよう。自律神経も整えてくれるので、ハートも前向きになりますよ！！

① 両足を大きく開いて立ち、右つま先を外側、左つま先を少し内側に向ける。(この時両足のかかと是一直線上にあるようにする。)

両足を大きく開く。
外側に 内側に

② 両手を腰にあて、胸を広げるようゆっくりと息を吸った後、息を吐きながら右膝を曲げる。(この時膝が足首の真上に来るようにする。)

両手を腰に
息を吸った後
息を吐きながら
右膝を曲げる。

③ 息を吸いながら両腕を肩の高さで伸ばす。(目線は右手の方向に向ける。)

目線は
右手の方向に
両肘を
肩の高さまで
伸ばす。

④ この姿勢で5呼吸ほど静止したら、ゆっくりと戻す。

その後
5呼吸ほど
静止。
そして
ゆっくりと
戻す。

■ヨガの基本
しっかり呼吸をすること/決して無理をしないこと

※つま先の方向を変えて①～④を行う。

4月号

発行日 2016年3月

御宿海草久楽部

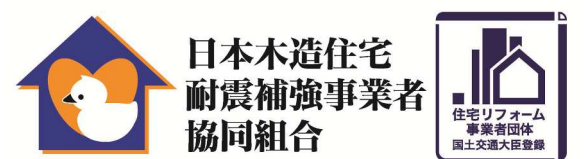
毎年、春になるとやってくる黄砂。日本でも大昔から降っていましたが、それ程ひどい被害はなく、「春霞」や「朧月」の原因のひとつで、春の風物詩でもありました。しかし、最近は黄砂に大気中の汚染物質が付着して飛来し、アレルギーへの影響も指摘されるようになり、春の情緒に浸っていただけなくなりました。黄砂とは中国大陸の砂漠や黄土高原などの砂や土が砂嵐の強い風で巻き上げられ、偏西風に乗って日本に到達し、空気に浮遊したり降下したりする現象のことです。黄砂は一年中日本に到達していますが、ピークは4月。偏西風の強い3月から5月にかけては日本各地で観測されていて、平年で年間20日程度観測されているそうです。

黄砂による身体への影響は花粉症の症状に似ています。また、スギ花粉症の時期と重なるため、花粉症のせいと判断してしまうこともあります。症状が特にひどい場合やなかなか治らない場合は、もしかしたら黄砂の影響かもしれません。最近では、黄砂で脳梗塞が増加したという研究もあるそうです。日本に多くやってくる黄砂の大きさは、直径4μm(マイクロメートル)。スギ花粉が、20μmですから、花粉より小さい粒子です。そして、黄砂と一緒に飛来するPM2.5はさらに小さく、2.5μm。平均的日本人の髪の毛の太さの約32分の1の大きさです。この季節、花粉症でない人も、外出の際には風邪のウイルスやPM2.5も通さない高性能マスクを使うと安心ですね。



小山建築工務株式会社

〒299-5103 千葉県夷隅郡御宿町新町815
TEL 0470-68-2627 / FAX 0470-68-5435
URL <http://www.koyamakenchiku.com/>
<http://onjukukaisouclub.com/>



当社は国土交通大臣登録団体の組合員です

便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

新素材「アクアセラミック」採用 新型 SATIS 誕生

磨きぬいた性能は、トイレという存在を変えていく。

SATIS Gタイプ



研ぎ澄まされたデザインは、トイレの空間を変えていく。

SATIS Sタイプ



100年クリーン

アクアセラミックが、トイレに新世紀を告げる

- ① **トイレの汚れが、ツルンっと落ちる。**
なかなか落ちない便器についた汚物よこれが、トイレを洗浄するだけでツルンっと落ちます。
- ② **リング状の黒ずみ、くすみとサヨナラ。**
リング状の黒ずみや便器のくすみの原因となる水アカがこびりつきません。^{※1} トイレのあの悩みに、うれしいニュースです。
※1 定期的にお掃除しない場合、汚れが付着する場合があります。
- ③ **新品時のツルツルが 100年つづく。**
「アクアセラミック」は、トイレ用陶器の画期的な発明です。かんたんお掃除で、新品のツルツルが100年つづきます。^{※2}
※2 同一部位の摩擦回数2往復で年間365日お掃除した場合、お掃除ブラシで約7万回(100年相当)の往復を想定しています。

水のチカラで、ずっと輝く

AQUA CERAMIC

写真：株式会社LIXIL

LIXIL
Link to Good Living

イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します!

この野菜食べられる!?

毎日の食卓に欠かせない野菜たち。冷蔵庫などで保存しておいても思わぬ変色などに、戸惑うこと、ありませんか? たとえば大根。切り口を見ると、中心部分がちょっと青くなっていることが。「カビ!?!」と一瞬心配になりますが、これは比較的暖かく、乾燥した所に長時間置くと起こる「青あざ症」という自然現象なので、食べても問題はないとか。ただ、あまりに現象が進んでいると苦みが強いので注意しましょう。また、キャベツは茶色く、ごぼうは切り口が赤く、長芋も赤黒く変色してしまふことがあります。これらに含まれるポリフェノールが空気に触れて酸化しているしるしなので、見栄えを気にしなければ問題ないそう。レタスは切った部分が赤く変色しますが、外敵から身を守ろうとする反応なので、害はないそう。ブロッコリーの先がぼつぼつ黄色くなっているのは生長している証拠。問題はありますが、栄養が落ち、歯触りも悪くなるので、緑のうちに食べましょう。

紙ナフキンの活用法

雑貨屋さんにあるおしゃれなものや、海外の有名食器ブランドのものまで、デザインが多彩で目にも楽しい紙ナフキン。せっかくなので活用してみましょう。超簡単なのが、汚れ防止のために棚板に敷くこと。お掃除も紙ナフキンを取り換えるだけなので簡単です。また、手帳に貼ったり、透明なブックカバーの内側にセッティングすればかわいさアップ。ラッピングアイテムにもひと役。中にお菓子などを入れ、両サイドをキャンディのようにひねってマスキングテープやひもで留めればおそろわけにも使えますね。上級者向けだと、雑貨などに紙を貼って楽しむ「デコパージュ」はいかが? 紙ナフキンは薄い3枚重ねなので、柄の部分だけを破かないようにはがし、空き箱などに専用ののりで貼り、上からコーティング剤を塗って仕上げます。材料は100円ショップで揃います。



小さいフォトフレームに入れて飾るのもマル!

腸に良いことを実践する「腸活」で 毎日を健やかに!!

腸は「第二の脳」といわれるほど大切な臓器のひとつ。そこで、腸の働きを助けるポイントを紹介しましょう!

みなさま、元気でお過ごしでしょうか? みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「腸活」です。なんと腸は、体にとって良いもの、悪いものを記憶することができるか。また、脳内の神経伝達物質であるセロトニンの90%以上が腸でつくられているとも言われているので、腸の調子を整えることは、気持ちを安定させることにもつながるそうです。そこで、腸を元気に保つ方法を紹介しましょう。

食物繊維をバランス良く適度な 睡眠にも心がけて

腸をスムーズに動かすポイントのひとつが食物繊維。じつは食べるポイントがあります。水に溶けやすい「水溶性食物繊維」(海藻類や果物など)と水に溶けにくい「不溶性食物繊維」(きのこ類や豆類、根菜類)がありますが、これを1:2の割合で摂るのが理想なのだそう。不溶性食物繊維ばかり摂ると、かえって便が硬くなり、便秘につながる恐れがあるので、バランスを心がけましょう。

生活リズムの不規則さも腸を弱らせる原因のひとつ。食事の時間が不規則だと、腸の働きがなかなか安定しません。

仕事が忙しいなどの理由があるかもしれませんが、できる限り決まった時間に食事を摂ることをおすすめします。また、睡眠時間が5時間以下、もしくは9時間以上といった極端な例も良くないそうです。質も含まれるので、食べ過ぎは禁物。1日の食べる目安は25g程度が理想です。また、カカオの割合が80%以上の高カカオチョコレートも効果が期待できますが、苦味が強くなってしまふので、続けることを考えると、甘さも適度にある70%台の高カカオチョコレートがおすすめです。

話題の「オイル」や「チョコ」でお手軽腸活♪

最近、腸活に良いとされている食材で話題なのが「オイル」や「チョコレート」。オイルはオリーブオイルやえごま油がおすすめ。オリーブオイルは、空腹時に大さじ1~2杯をゆっくり飲みます。オリーブオイルが腸まで届くと、腸のすべりを良くし、自然なお通じにつながるそうです。ちなみに、オリーブオイルは血液中に余分な脂肪を付きにくくさせる効果もあるので、ダイエットにも最適と言えるでしょう。えごま油は「オメガ3」が含まれ、腸内の老廃物を排出し、代謝を上げ、血行も促進してくれるとあっていいことづくめ。腸の働きが活発になるのが夜10時~深夜2時なので、夜10時前や夜寝るときに大さじ1杯を飲むのがおすすめです。腸の働きがよくなれば、お肌の調子も良くなるので、うれしいですね。



チョコレートはミルクチョコレートなどではなく、「高カカオチョコレート」がおすすめ。カカオを70%くらい含むタイプが効果的だと言われています。高い抗酸化作用があるカカオポリフェノールが含まれます。さらに、チョコレートに含まれる「カカオプロテイン」は、大腸まで到達しやすいため、食物繊維と似たような働きをし、排便がスムーズになるそうです。さらに、腸内細菌のエサとなり、腸内の環境が整えられるとも言われています。チョコレートは脂質も含まれるので、食べ過ぎは禁物。1日の食べる目安は25g程度が理想です。また、カカオの割合が80%以上の高カカオチョコレートも効果が期待できますが、苦味が強くなってしまふので、続けることを考えると、甘さも適度にある70%台の高カカオチョコレートがおすすめです。

