

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

2014年3月号

〒631-0846 奈良市平松5丁目13-1 電話 0800-111-0753

ホームページ：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp> 電子メール：info@nagomikenchikukoubou.jp

健康寿命を延ばすためには

「健康寿命」と「平均寿命」

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を「健康寿命」と呼びます。世界保健機関（WHO）でも新たな指標として導入しています。

これまで広く使われていた「平均寿命」には、寝たきりや認知症など介護が必要となる期間も含まれていました。

わが国の平均寿命は世界有数の長さである一方、健康寿命との差は、男性が9・13年、女性が12・68年と決して短くはなく、徐々にその差が広がる傾向にあります。

生活習慣改善のポイント

「単なる長生きよりも、健康な長生き」を重視する姿勢が健康寿命の考え方にはあります。「不健康な期間」をできるだけ短くし、健やかで心豊

かな生活を継続して送るためには、不健康な生活習慣の改善が不可欠です。そのポイントは①運動②食事③禁煙④薬——といわれています。

【運動】適度な運動は血糖や脂質の消費量を増やし、内臓脂肪をつきにくくします。特別な運動でなくても「通勤時に停留所1つ分または電車1駅分を歩く」「買い物の移動は自転車や徒歩に替える」「エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う」「犬の散歩を長めにする」といったことなどを心がけましょう。

カギは規則正しい生活習慣

【食事】食べ過ぎや欠食などの不規則な食生活は内臓脂肪をためる原因となるため、食生活の改善が欠かせません。このためには「バランスよく食べる」「3食きちんと取る」「夕食は軽めに」「油を使った料理は控えめに」「副菜を多く食べる」ことなどに注意を払いましょう。

【禁煙】タバコは多くの有害物質を含み健康にさまざまな悪影響を及ぼします。喫煙によってがんにかかりやすくなるだけでなく動脈硬化を進行させるリスクを高めます。

【薬】糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病になっている場合には薬によるコントロールが必要なこともあります。しかし、薬だけに頼るのではなく、生活習慣の改善も併せて行いましょう。

【薬】糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病になっている場合には薬によるコントロールが必要なこともあります。しかし、薬だけに頼るのではなく、生活習慣の改善も併せて行いましょう。



健康そうだん室

高血圧対策

塩分は極力控えめに

取り組むべきは減塩です。

血管に高い圧がかかる

管や心臓、腎臓に負担が及ぶため、動脈硬化などを招きます。

動脈硬化でもろくなった血管が破れたり詰まったりすると、脳

卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病になる恐れがあります。ですから、高血圧にならないように注意することが大切です。

●まずは減塩から

高血圧治療の基本は①減塩

②運動③薬物治療——の3つです。塩の摂り過ぎは高血圧の最大要因です。困ったことに、日本人は世界的に見ても食塩摂取量が多いため、まず

減塩目標は1日6グラム未

満です。減塩に依りて血圧が下がるのが期待できます。

目安は普段の食事の食塩を半減する工夫をすることです。

例えば、しょうゆやソースは料理にかけず、小皿にとって少しだけつけるようにしましょう。食べる量が多いと塩分量も増えるので、食べ過ぎないこともポイントです。

●減塩を促す有酸素運動

高血圧の患者さんが有酸素運動をすると、血圧が下がることが証明されています。

また、食塩の排泄も促進されます。つまり、日常生活に運動を取り入れることが減塩にも役立つのです。

ウォーキング、ジョギング、

サイクリング、水泳などが効果的といわれています。

ただし、汗をかくほど必死になるのではなく、ちょっと息がはずんでニコニコ笑えるくらいがよいとされています。

●薬で調整する方法も

減塩を意識した食事や有酸素運動など、生活習慣の修正で目標血圧に達しない場合には薬による治療が必要になります。薬には、血圧を下げることで病気を防ぐものと、塩分を排出するタイプのものがあります。かかりつけ医などに相談して治療を受けるようにしましょう。



家事の知恵

ひな人形のしまい方

3月3日に合わせて1カ月あまり飾られたひな人形。翌年もきれいな状態で飾るためには、しまい方が大切です。

人形をしまうときには羽根ブラシで着物のほこりを払い、箱に防虫剤を入れましょう。ほこりを落とすとき、顔と着物の両方をすると汚れた羽根が顔に触れるので逆効果です。顔にはほとんどほこりがつかないのでなるべく羽先がつかないようにしましょう。

箱に戻すときは人形を薄い紙で固定させ、隅に1つだけ防虫剤を入れておくとよいでしょう。人形や道具類などを扱うときは飾るときもしまうときも綿素材の手袋をつけるようにしましょう。大切なものを傷つけないための最低限の気遣いです。



がんたん レシピ れんこんののっぺい汁風



材料



【4人分】

- ・れんこん……………100g
- ・大根……………100g
- ・ごぼう……………60g
- ・にんじん……………60g
- ・長ねぎ……………10cm
- ・絹豆腐……………1/2丁
- ・油揚げ……………1/2枚
- ・だし昆布……………5×10cm
- ・水……………700cc
- ・しょうゆ……………大さじ1

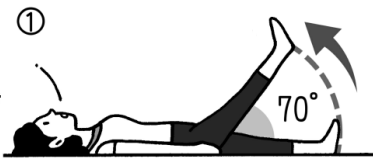
たくさん空いている穴が「先を見通す」縁起物とされるれんこん。酢れんこんやきんぴらなど、歯ごたえを楽しむ料理が主流ですが、汁物にも使えます。今回は、れんこんの成分から出る独特のやさしいとろみを生かした、のっぺい汁風の汁物をご紹介します。本来ののっぺい汁でとろみを出すのに使う里芋はいりません。一口でも体がポカポカ温まりますよ。

- ①昆布は表面の汚れを軽くふき、水と一緒に入れてごく弱火にかけ、沸騰させないように火加減で約10分煮出し、昆布を取り出す。
- ②レンコンの皮をむき、すりおろしておく。
- ③大根は4ミリ厚さのちょう切り、ごぼう、にんじんは小さめの乱切りにする。長ねぎはぶつ切り、油揚げは短冊切りにする。ごぼうは酢水にさらす。豆腐は1センチ角に切る。
- ④鍋に①の昆布だしと大根、ごぼう、にんじんを入れて火にかけ、煮立ったら火を弱めて10分ゆっくりと煮る。
- ⑤野菜が十分に柔らかくなったら②のれんこんを汁ごと加え、全体に混ぜる。れんこんに火が通ってとろみが付いてきたら、しょうゆと塩で調味し、ねぎと豆腐、油揚げを加えてさらに3分煮る。



【ワンポイント】昆布だしをつくる時、火にかける前に15分ほどおいてふやかしておきましょう。

ビューティー サロン



骨盤のゆがみを整える

座るとき、いつも同じ側の足を組んだり、片足にばかり体重をかけたりするなど、左右どちらかに負担がかかる姿勢を続けると骨盤にゆがみが生じます。骨盤がゆがむと周囲の筋肉が偏ってつき、代謝効率が下がります。この結果、脂肪がたまりやすく、下半身のラインも崩れてきます。ゆがみは体の左右の筋肉が均等に使われていないために起こります。

ゆがみを改善するには、①仰向けに寝て息を吸いながら右足をゆっくり床と70度の角度まで上げ②上体を真上に向けたまま、右足をゆっくり内側に足をクロスするように倒すと効果的。左足も同じようにして数回繰り返します。



マナーの壺

入園・入学祝い



幼稚園や保育園の入園祝いの品物は案外難しいものです。たいていは通園服やかばんの決まりがあるので、それと重ならないようなものを考えます。例えば、衣類ならよそゆきでなく、いくらあっても助かるような普段着が喜ばれるものです。この時期は本人もまだ幼いので、贈り物はどちらかという親のことを考えて選ぶとよいでしょう。

一般的に、実用品は身内が贈るケースが多いので、知人などはクレヨン、鉛筆などの重なってもよい品物か、お祝い金を贈ります。表書きは「御祝」または「入学（園）祝」とし、水引は紅白の蝶結びをします。相手が中学生以上の場合には、自分の好きな本が買える図書カードなどを贈るとよいでしょう。

社長のつぶやき



日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

3月になり、だいぶ暖くなり春が近づいて来ていますね。梅も場所によっては咲いています。

いよいよ来月からは、消費税が8%に増税されます。皆さん準備は出来ていますか？僕の家でも、奥さんがティッシュや子供のオムツなど腐らないものは買いためしている様です。先日もドラッグストアでティッシュなどを車の中が一杯になる程買っておられる方を見ました。あの荷物はどこに収納するのだろうと思う程でした。3月は年度末で何かとバタバタされる方も多いと思いますが、落ち着いて余裕を持って行動して下さいね。

- 発行：株式会社なごみ建築工房
- 担当：小林 哲也
- 住所：〒631-0846
奈良市平松5丁目13番1号
- フリーコール：0800-111-0753
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp>
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp

