

(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

2016年11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

ぶらぶらブロccoliスプラウト!

スーパーの野菜売り場で見かける事も多くなった「スプラウト」。穀類や豆類、野菜の種を発芽させた新芽のことです。もやしやカイワレがよく知られていますが、最近ではブロッコリーの新芽、ブロッコリースプラウトが注目されています。見た目はカイワレに似ていて、味は癖がなく食べやすい野菜です。

注目すべき栄養素

では、なぜ新芽であるスプラウトが成長した野菜より良いのでしょうか?種にはあらかじめ、発芽してある程度まで成長するための栄養素が備わっています。さらに、植物は新芽を出すときに、それまで種の中にはなかったビタミンやカルシウムなども作り出すので、より栄養価は高くなるのです。

それに加えて、カイワレには無くてブロッコリースプラウトには存在する、貴重な栄養素があります。それは「スルフォラファン」です。

これは野菜などの植物が紫外線や虫などから自分を守るために備えている「ファイトケミカル」と呼ばれる栄養素の一種。トマトのリコピンやにんじんのカロテンもこれにあたります。

スルフォラファンは、抗酸化作用や美肌効果、がんの予防、肝機能の改善などの効果があります。そして、成長したブロッコリーよりもブロッコリースプラウトの方が、スルフォラファンを7倍も多く含んでいるのです。

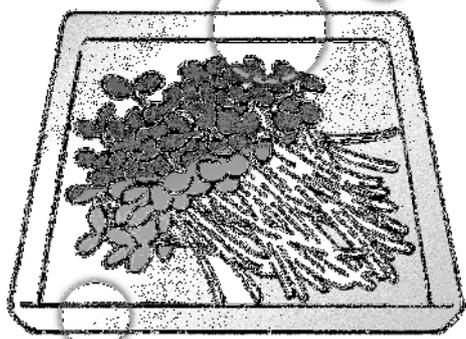
美肌効果、がん予防

スルフォラファンの効果は約3日間も持続します。抗酸

化酵素を活発化させると、シミ、シワの原因の1つである活性酸素を抑えることができるので美肌効果も期待できます。毎日食べなくても、2〜3日に1度食べれば、常に抗酸化作用が働くことになるので続けやすいのではないですよつが。

効果的な摂取の仕方

スルフォラファンを効果的に摂取するためには、良く噛んで食べるのが正解です。しかも酵素は熱に弱いので生食をお勧めします。もし加熱して食べる場合は、ゆで汁も摂取する方が良いでしょう。



健康そうだん室

過活動膀胱

デリケートな問題だけに一人で悩みがち

過活動膀胱の症状は、急にトイレに行きたくなること（尿意切迫感）、

トイレの回数が多
いこと（頻尿）、ト
イレに間に合わな
いこと（尿失禁）
です。

●過活動膀胱の実際

尿意切迫感が週に1回以上、かつ排尿回数が1日8回以上の人を過活動膀胱の疑いありとする。40歳以上の日本人における過活動膀胱患者数は約810万人と推定できます。しかしながら困っていない「病気ではない」「聊すかしい」などの理由により医療機関への受診率は27.7%に

とどまっています。性別で見ると、男性36.4%、女性7.7%と推定されます。

●過活動膀胱の診断

過活動膀胱の原因には様々なものがありますが、大きく神経因性と非神経因性に分けられます。神経因性は①脳血管障害、パーキンソン病、認知症、脳炎、脳腫瘍など脳の障害と、②脊髄損傷、多発性硬化症、脊髄炎、脊柱管狭窄症など脊髄の障害があります。非神経因性は①下部尿路閉塞、②加齢、③骨盤の脆弱化などがあります。

過活動膀胱の診断には、質問表を利用します。尿意切迫感と頻尿の症状があれば過活動膀胱を疑いますが、膀胱がん、前立腺がん、尿路結石、

膀胱炎、尿道炎など同様な症状が出る他の病気と鑑別することが重要です。

●過活動膀胱の治療

過活動膀胱の治療には下部尿路リハビリテーション（生活指導、膀胱訓練、骨盤底筋体操）と薬物療法があり、両方併用することも多いです。

薬物療法では抗コリン薬、前立腺肥大症を合併している人にはα1遮断薬も使われます。効性・安全性ともに優れているとされていますが、副作用として便秘・口の渇き・散瞳などがあり、特に高齢者には注意が必要な薬であるといえます。



ナチュラルクリーニングに挑戦

ナチュラルクリーニングとは、身近にある安心・安全なものを使って行う掃除のこと。代表的な『せっけん』、『酢（またはクエン酸）』、『重曹（またはセスキ炭酸ソーダ）』があれば、大体のよごれはスッキリと取れます。例えば油汚れにはせっけん、さらにひどい油汚れには、せっけんプラス重曹のダブル使いで対処します。また、水垢には酢を使ったお掃除がおすすめです。床の拭き掃除などにも、水に重曹を少し加えると皮脂汚れなどもスッキリと落ちます。あれば、エッセンシャルオイルなどを数滴たらしれば殺菌効果もあるうえ、お部屋もいい香りに包まれます。小さなお子様がいるご家庭はもちろん、自然を守るためにも試してみたいかがでしょうか。

家事の知恵



がんたん レシピ

きのこホタテのアヒーショ

マッシュルームはオリーブオイルとの相性が抜群です。1パック100円ほどで経済的。しかもビタミンB群が豊富で疲労回復にもいいのです。ホタテはカルシウムや鉄分が含まれています。味の相性もよい組み合わせを美味しく。ベビーホタテなら、ひもの部分もおススメです。オリーブオイルはバゲットにつけて。また、カリカリのトーストにも合います。



材料



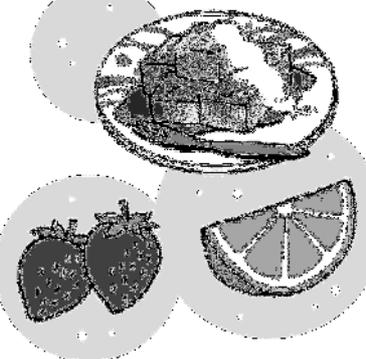
【4人分】

- ・オリーブオイル…大さじ4
- ・マッシュルーム…2パック
- ・ベビーホタテ生食…2パック
- ・バゲット…1cm厚さを8枚
- ・ニンニク…2かけ
- ・塩…適宜
- ・粗びき黒コショウ…適宜

- ①マッシュルームは石づきだけカットし、大ぶりなら半分に切る。
- ②ニンニクは半分に切る。根から続く真ん中の部分は、臭いがきついので取っておく。
- ③ベビーホタテはひもとの間に砂が入っていることがあるため、軽くあらってペーパータオルで水気をよく取る。
- ④小ぶりの卓上に出せるフライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクを転がすように動かしながら中火で焼く。
- ⑤うっすらニンニクに色が付いたら、マッシュルームと生食用ホタテを入れて炒める。
- ⑥ホタテのひもがカリッとしたら、塩と黒コショウで味を調える。
- ⑦バゲットを1cmにスライス。オーブントースターで焼き色がつくまで焼いておく。
- ⑧テーブルの上の鍋敷きに、熱々のままフライパンをセット。フランスパンは別皿に。



ビューティ サロン

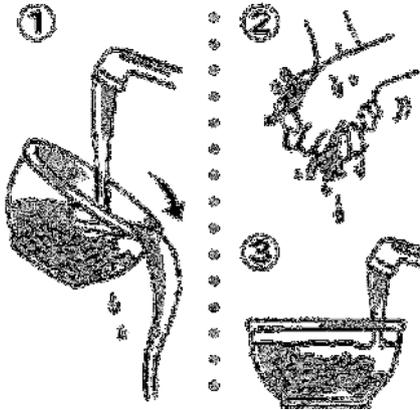


ダイエットに効果のある食生活～おやつ～

ダイエット中は間食しない方がいいのは当たり前ですね。しかし、間食の習慣がついていた人は「おやつを食べない」ということにストレスを感じがちです。そこで、低カロリーのお菓子や食物繊維など、ダイエットに役立つ栄養素を含んだおやつを摂るようにしましょう。洋菓子よりも和菓子の方が低カロリーだといわれています。また、意外と高カロリー・糖分が多いのが果物です。ビタミンをはじめとした栄養素を含んでいますが、果物の糖分は吸収されやすいので食べ過ぎはよくありません。それぞれ適切な量が決まっているので、食べたい果物の適切な量を調べてから食べるようにしましょう。



かしのい お財布



乾燥物を活用してかしく節約

ワカメなどの海藻類は、安価なものが乾燥した状態で売られています。乾燥物は保存が効きますし、少量でも結構な量の一品ができますので便利です。中でも切干大根は優等生。一袋100円前後ですし、乾燥状態で50gも使えば4人分の量として十分使えます。代表的なメニューは、炒め物です。油になじむ食材ですから肉と炒めてメインディッシュになります。細かいレシピはここでは省略します。ポイントは、もどし方です。水に浸してもみ洗いをしましょう。汚れが落ちたら、いったんしっかり絞って汚れた水分を抜きます。そのあと綺麗な水に10分ほど浸けてもどします。急ぐ場合には、汚れを落としたものを、水と一緒にビニール袋に入れて5分ほどチンします。

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。

皆様如何お過ごしでしょうか？朝晩だいぶ寒くなって来ましたので、体調管理には十分注意して下さいね。

先日、久々に風邪をひいてしまったのですが中々治らず、家族に順番に移ってしまいました。

昔は、少々無理をしても元気だけが取り柄だったのですが最近、疲れが残る様になってしまいました…

やはり、しっかり休む事も大切ですね。

今年も、残り2ヶ月となりましたので気合いを入れて元気よくラストスパートです！

お家の事でお困りごとありましたら、気軽にお声掛け下さい。

- 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



なごみ建築工房