

(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

2017年8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

夏を乗り切る「健康ジュース」

材料別 栄養素と効果

◆材料別 栄養素と効果
毎朝、コップ一杯飲むだけで効果が得られる 健康ジュース

夏は暑くて食欲も落ち、体もだるくなりがちです。また、日焼けで肌や眼もダメージを受けます。それぞれの野菜と果物の栄養素と効果を学んで、その時に必要な「健康ジュース」を作ってみましょう。

◆トマト◆
抗酸化作用を持つリコピン、クエン酸やビオチンが豊富。夏の紫外線でダメージを受ける肌や粘膜を健康に保つ作用があります。

◆ピーマン◆
ビタミンCはトマトの4倍とも5倍とも。ビタミンCの吸収を助けるビタミンPを持っているのが特徴で、美肌作用があります。

◆ピーマン◆
ビタミンCはトマトの4倍とも5倍とも。ビタミンCの吸収を助けるビタミンPを持っているのが特徴で、美肌作用があります。

◆キャベツ◆

胃腸の粘膜を丈夫にするビタミンUが豊富。また、ビタミンCも多く含まれているので、美肌にも効果があります。

◆人参◆

野菜の中でもビタミンAを多く含んでいます。皮膚や粘膜を丈夫にする効果があります。

◆バナナ◆

ビタミンB群、ミネラル、食物繊維が豊富。疲れを軽減する作用があります。

◆キウイ◆

アクチーゼという栄養素があり、胃もたれ解消に効果があります。

◆リンゴ◆

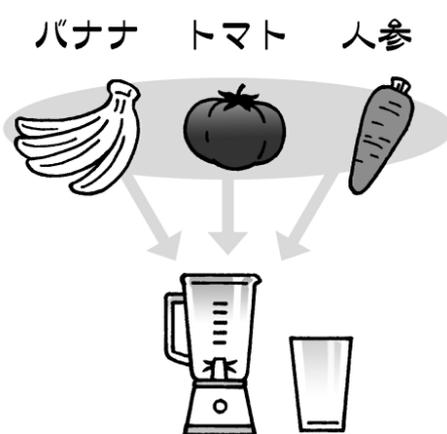
ビタミン、ミネラルが豊富。食物繊維も多く含んでいます。美肌効果と便秘解消の効

果があります。
飲み方次第で効果アップ!

野菜に含まれる酵素は、消化を助け、代謝をアップさせる作用があります。朝食前に飲むことで一日の効果が高まります。

ただし、作り置きを長時間の経過とともに、酸化が進み栄養価が下がります。飲みきれぬ量を考えて作るようにして、いつも作り立てをいただきます。

手軽に美味しく飲める「健康ジュース」で夏バテしらずの夏を過ごすのはいかがでしょうか。



健康そうだん室

網膜剥離

網膜剥離を放置すると失明の可能性も

裂孔原生網膜剥離と非裂孔原生網膜剥離の2種類

があります。網膜剥離と言われるのは裂孔原生網膜剥離がほとんどで、20代、50代を中

心に多く発症し、日本でも比較的発症率の高い眼の病気です。

●網膜剥離の原因は？

網膜がはがれて、硝子体に流れ込んだ状態を言います。事故や加齢、糖尿病性網膜症で起こることがあります。眼中には硝子体があり、その中はゲル状の液体が充滿しています。硝子体が引っ張られ

て網膜に小さな穴や裂け目ができ、そのまま放っておくと

その場所から水分が入り網膜が剥がれます。10代から20代で網膜剥離を発症するのは強度な近視者にみられる傾向です。50代では加齢による眼の変化から穴や裂孔ができ網膜剥離が発症します。そのほか、眼球打撲でも網膜裂孔を起こすことがあります。

●網膜剥離の症状

初期症状として飛蚊症が挙げられます。飛蚊症とは目の前に黒い点や虫、糸くずのようなものがあらわれて見える症状です。網膜がはがれても痛みはありませんが、視力は低下していきます。急激に視力低下があらわれた場合は、網膜が中心部まではがれた状

態で失明することもあります。またキラキラとした光が視野の中に見えるのは硝子体が網膜から剥がれた時に見られる症状です。

●網膜剥離の治療法

手術によるものとレーザーによる治療があります。網膜が剥がれておらず、裂け目や穴が開いた状態であれば「網膜光凝固術」のレーザー治療を行います。網膜が剥がれている場合は「硝子体手術」や「強膜バックリング法」など手術を行います。手術の種類は剥がれている網膜の状態によって異なります。



なかなかとれない汗の臭いをすっきり

洗ったはずなのに、なんだか汗臭い…。そんな経験ありませんか。そんなしつこい汗の臭いを、ちょっとしたひと工夫で撃退。使うのは『酸素系漂白剤』です。まずは40℃のお湯1リットルに対し、酸素系漂白剤大さじ2を溶かします。40℃のお湯は、この漂白剤が最も効果を発揮する温度なので、これより温度が高すぎても低すぎてもいけません。そこに、臭いが気になる洗濯物を漬け込み、洗濯液を染みわたらせます。そして待つこと約20分。この間、できるだけ洗濯液が冷えないように風呂のふたなどを利用して密閉しておくといいですね。あとは、洗濯液ごと洗濯するだけ。すすぎの時に、水30リットルに対しクエン酸大さじ1を加えれば、スッキリと臭いが取れます。

家事の知恵



がんたん レシピ

ニンニクを使わない唐揚げ

鶏の唐揚げといえばニンニクを入れて作るのが定番ですが、今回はニンニクやショウガなどの香辛料を一切使わずに、みりんと醤油、マヨネーズで味付けをするレシピをご紹介します。ニンニクが苦手な方でも食べられる少し甘めの唐揚げです。油は少なめにフライパンで揚げ焼きにするので、カロリーも抑えることができ女性にもおすすめのメニューです。

①もも肉の筋や無駄な脂、皮を取り除き、食べやすい大きさに切っていく。②ボウル、もしくはポリ袋に①で切ったもも肉を入れる。③塩こしょうを振り、よく揉みこむ。④③に、しょう油、みりん、マヨネーズを入れてさらによく揉む。⑤冷蔵庫に20分ほど入れて、もも肉に味をなじませる。⑥フライパンに深さ5ミリほどサラダ油を入れて熱する。⑦冷蔵庫で寝かしたもも肉を取り出し、揚げる分量ずつ片栗粉をまぶす。⑧油が170度になったら、もも肉を入れて揚げ焼きにする。⑨キレイな焼き色が付いたら裏返し、弱火にして、もも肉の中までしっかりと火が通るように焼く。

【ポイントメモ】揚げる直前に片栗粉をまぶすと表面がカリッと仕上がります。ヘルシーな鶏のむね肉を使っても作れますが、唐揚げが冷めると固くなってしまうので注意。時間に余裕がある時は、前日から味付けをして冷蔵庫に置いておくと味がよくなじみ、肉質の柔らかい唐揚げに仕上がります。



材料

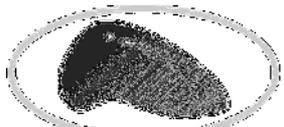


【4人分】

- ・鶏もも肉……………400g
- ・しょう油……………大さじ3
- ・みりん……………大さじ3
- ・マヨネーズ……………大さじ3
- ・塩こしょう……………少々
- ・片栗粉……………50g



ビューティ サロン



貧血・美容に効果あり

美容効果の高い食べ物 レバー

レバーにはいろんな栄養があり、貧血に効果があると言われていています。貧血だけでなく、美容にも良い効果を与えてくれます。たくさんのビタミンとアミノ酸を含んでおり、レバー50gで1日に必要なビタミンAやB2を摂ることができるほどです。ビタミンAは粘膜を保護し肌の新陳代謝を促します。これにより、肌のターンオーバーを早めます。

ビタミンB2も肌の新陳代謝を促し、皮脂などの調節にも役立ちます。また、レバーに多く含まれる鉄分は、くすみを改善する効果がありますので、美白にも効果があるのです。ダイエット時の栄養を補うという意味でも、レバーは強い味方です。



暮らし 空間術



照明の種類から考えるインテリア

メインの照明は、シーリングライトやペンダントが一般的。低い天井や狭い部屋などには、天井に埋め込むダウンライトがおすすめです。補助的に使う照明には、テーブルスタンドやフロアランプ、スポットライトやフットライトなどがあります。フロアランプは存在感が強いので、インテリアのテイストに合うデザインを選びましょう。基本的な照明の演出方法は、メインに2種類程の補助照明を足して、全体のバランスを考えます。メインの照明だけで部屋を明るくしようとする、強い光が必要になり、不自然で平面的な部屋になってしまいます。メインと補助、それぞれの照明の位置に高低差をつけ、光の強弱を調整すると空間が広がり、雰囲気のある部屋を演出できます。

社長のつぶやき



暑中お見舞い申し上げます

いつも格別のお引き立てにあずかり、誠にありがとうございます。

連日の酷暑ですが、皆様にはご健勝のこととお慶び申し上げます。

今後共なお一層ご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

平成二十九年 盛夏

来週はいよいよお盆休みですね。

皆様楽しい休日をお過ごし下さい。

～夏季休業のご案内～

8/11（金）～8/16（水）迄 夏季休業とさせていただきます。

8/17 通常通りAM8：00 から営業させていただきます。

期間中ご迷惑お掛け致しますが、何卒よろしくお願い致します。

- 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
- T E L：0742-31-6780
- F A X：0742-31-1269
- U R L：http://www.nagomikenchikukoubou.jp
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp

