

(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10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

秋バテに注意しましょう

夏バテから秋バテに

涼しくなったのに、体のだるさが抜けない！という人もいるのでは？もしかして、それは「秋バテ」かもしれない。夏バテは、夏の暑さで、体力や食欲が落ちることで、疲れやだるさなどの倦怠感が現れる、いわゆる「暑気あたり」といわれるものです。本来、秋になり、涼しくなれば、体調は回復するはずですが、最近では真夏でも、寒いほどエアコンのかかった場所もあります。そして「一日外に出て、30度を越える気温。それを繰り返すうちに、体は体温調節が追いつかず、自律神経が乱れ、秋になっても、体調不良を引きずります。また、暑いからと冷たいものばかり飲み食いしていると、胃腸の温度が下がって、うまく機能でき

なくなります。そうすると、

胃もたれや消化不良、食欲不振が起こってしまい、エネルギーの摂取が難しくなるのです。こうした冷房冷えや、内臓冷えが原因となり、暑さで体力が落ちる暑気あたりにとどまらず、季節がかわっても体力を回復できず、秋バテとなるのです。

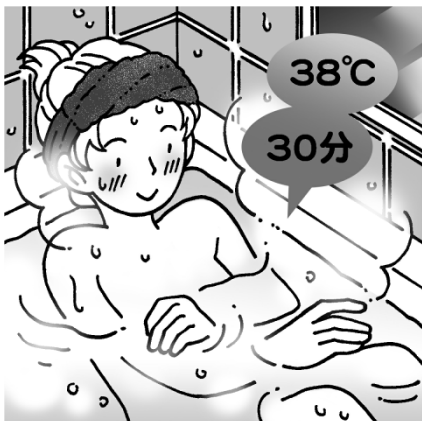
季節と秋バテの関係

なんとなく、季節の変わり目は体調がすぐれない。なんて話は良く効きますが、やはり、気温が最大の要因といえます。夏場は、室内と外の気温差でしたが、秋は朝晩と日中の気温差です。お風呂上りで暑いからと、薄着で就寝すると、朝方の冷え込みにより、体調を崩してしまいます。夏の疲れを残したままにしていると、秋の温度差でさらにダ

メージを受け、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

秋バテ解消法

理想は夏から対処していくことですが、もう秋バテになってしまったという人は、夏に冷やしすぎて、機能の落ちた体を元に戻すことです。まずは、入浴方法を見直しましょう。38度くらいのぬるま湯に30分くらいかけて、ゆっくり入ると効果的です。そうすると、交感神経より、副交感神経が優位になるので、リラックスでき、寝つきも良くなるので、体や胃腸の回復にも役立ちます。



健康そうだん室

遠視の対処法

矯正用メガネやコンタクトレンズが必須

よく遠視と老眼が間違われることがあります。遠視は網膜の後方にあるピントの屈折異常で、遠くは見えるが近くは調節力が不足して見えづら

いと言われるいます。しかし実際には遠くにしろ近くにしろ、焦点が合っていない状態です。

「方老眼は、老化によって調節機能が低下し、遠くが見える人は近くが、近くが見える人は遠くが見えづらくなります。ちなみに近視は近くものは見えるが、遠くのものは見えづらく、乱視は物が二

重になって見えます。このため老眼かと思って眼科で検査したら、実は乱視だったという例も少なくありません。

●遠視の症状

遠視に限らず、近視でも乱視でも目が見えづらいののは、本当に不便ですよ。遠視は遠くのものでも近くの物でも、常に調節を意識しないといけないので、非常に目が疲れやすいのです。そのために頭痛や眼痛、肩こりも起きます。目が疲れてくると集中力も欠如しますね。

●遠視の治療法

遠視の治療法は、矯正用の眼鏡やコンタクトレンズを着して生活します。とくにデスクワークなどでコンピュータを長時間使う人は、眼精

疲労を起こしやすいので近見作業用の眼鏡を使うと、疲労の軽減につながるのをおススメです。また近視と同じように遠視もレーザー手術で治療できます。近視は凸レンズになるように黒目の周りをレーザーで薄くするのに対し、遠視は凹レンズになるように黒目の中央をレーザーで薄くします。

●遠視の予防法

遠視の悪化を防ぐために、目のマッサージが効果的です。指の腹を使って目の周りを優しくマッサージしましょう。目の周りにはツボも沢山あります。



いざというとき役に立つ作り置きおかず

毎日のお料理、頭を悩ませますよね。今回ご紹介するのは、煮込み料理『豚の角煮』。手の込んだ料理と思われがちですが、煮込み料理なので時間さえあれば簡単にできます。圧力鍋をお持ちなら、より短い時間で作りあげることが出来ますよ。ただひとつ、できれば調理前夜に下茹でしておき、翌朝固まった脂肪をきれいに取り除きます。このひと手間で余計な脂肪分が取り除け、あっさりした出来上がりになります。後は好みの調味料で煮込むだけ。こうして出来上がった豚の角煮は、そのままはもちろん、サラダのトッピング、煮汁と共に炊き込みご飯、お弁当のおかず…など無限大に使えます。冷蔵庫に多めに作り置きしておけば、毎日の料理が少しラクになること間違いなし。

家事の知恵



かんたん レシピ！ 手羽元の煮つけ



木才米斗



【4人分】

- | | |
|---------------|----------------|
| ・卵……………3個 | ・大豆(水煮)……………1袋 |
| ・手羽元……………8本 | ・だしの素……………2包 |
| ・玉ねぎ……………2個 | ・醤油……………大さじ2 |
| ・人参……………2本 | ・サラダ油……………適量 |
| ・ゴボウ……………1本 | ・塩……………少々 |
| ・ジャガイモ……………2個 | * * * * * |

子供から大人まで大好きな手羽元を使ったレシピです。手羽元を先に茹でて、無駄なアクと脂を落として煮込むのでとってもヘルシーに仕上がります。たっぷりの根菜類と大豆と一緒に煮込むことで、不足しがちな野菜や豆の栄養もしっかり摂ることができ、この一品だけでも満腹になれます。味付けは、シンプルにだしと醤油で和風に仕上げます。

①大きなお鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、塩少々を振りかけ、手羽元を入れる。②手羽元に火が通るまで中火で煮込み、余分な脂、あくをていねいに取り除く。③ゴボウの皮をむき、食べやすい大きさに乱切りにする。④ゴボウを水に入れたボウルにひたし、あく抜きをする。



⑤玉ねぎ、人参、ジャガイモの皮をむき、食べやすい大きさにざく切りする。⑥熱したフライパンにサラダ油をひき、中火にし⑤で切った根菜類を炒める。⑦④であく抜きをしたゴボウも加えて炒める。⑧手羽元の煮汁が透き通ってきたら、先ほど炒めた根菜類を鍋に加える。⑨大豆の水煮を加える。⑩だしの素2包、醤油大さじ2を入れ、軽く混ぜる。⑪根菜類が柔らかくなるまで20分ほど弱火で煮込む。【ポイントメモ】しっかりと鶏の脂やあくを採ることで、鶏の臭みが消えてうまみが増します。電気鍋を使用して作ると、余熱を利用できるので煮込む時間が減ります(15分煮込み後はそのまま放置)。

ビューティサロンの



ダイエットに効果のある食習慣～食物繊維編～

ダイエットに効果のある成分の一つに、食物繊維が挙げられます。食物繊維は腸内の余計な水分や油分を排出する働きや、腸内を綺麗にする効果、腸内の善玉菌のエサになる等、腸内環境を整えてくれる効果がたくさんあります。食物繊維は腹持ちが良く、間食を防ぐ効果があるので食事量の調節にも役立ちます。また、血糖値が急激に上がるのを抑えてくれる効果もあります。血糖値が急激に上がるようになると、太りやすくなるため、それを防いでくれる食物繊維は、ダイエットの強い味方と言えるでしょう。食物繊維は野菜や海藻、納豆等の大豆製品に多く含まれていますので積極的にメニューに加えましょう。



暮らし 空間術



ロウソクの明かりの癒し効果

ロウソクの明かりに癒し効果があることをご存知ですか？その理由は3つ。まずは、色温度。昼光色の蛍光灯のように、光の色温度が高いほど冷たい印象になります。ロウソクの明かりは電球色よりもさらに色温度が低いため、とても温かな雰囲気を与えます。また、ロウソクの明かりが照らす範囲は限られるので意識が集中します。電灯で隅々まで照らされた部屋とは違い、暗闇が作られることで空間が広く感じられます。最後の理由はゆらぎで、ロウソクの炎のゆらぎ方は「1/f ゆらぎ」と呼ばれ、人間の心拍に共通したリズムを持っています。ですから炎のゆらぎを見ていると、自然と落ち着くのです。ぜひロウソクの明かりの効果を上手に取り入れてリラックスしましょう。

社長のつぶやき

～定期メンテナンスのご案内～

工事後、不具合または気になる箇所はございませんか？

不具合箇所や気になる事、相談したい事がございましたら、気軽にご連絡下さい。

屋根・外壁・床下無料診断実施中ですので、是非ご活用下さい。

フリーコール 0800-111-0753 までご連絡ください。



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。

先日、小学校の運動会に行ってきました。今年は、長男が6年生で最後の運動会と言う事で気合いを入れて、朝5時半から並んで来ました笑

家では頼りない、ワガママな3人の男の子ですが、学校ではしっかりやっている姿に感動しました。

まだまだ子育て真っ最中なので、今を楽しみたいと思います！

- 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
- 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