

(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1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](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)

## 砂糖の摂りすぎ、依存に注意!

### 砂糖の種類

砂糖は私たちにとって、無くてはならないものですよね。お菓子やスイーツはもちろん、日本食にも意外とたくさん砂糖が使われています。しかし、とり過ぎると体に悪い影響が出たり、やめられないという依存性もあったりするかもしれないとしたらどうでしょうか？

砂糖はサトウキビ、てん菜が主な原材料です。まず原料をすり潰し、ジュースを作ります。それを濃縮し、不純物を取り除き、過熱精製すると、シヨ糖という結晶ができます。そのシヨ糖の純度の高いものがグラニュー糖です。上白糖の製造も、グラニュー糖と同じですが、最後に転化糖という、ブドウ糖と果糖の混合物が入っています。

### なぜ砂糖を欲するのか？

砂糖には、神経伝達物質のドーパミン、セロトニンなどの分泌を促す働きがあります。これらの分泌物は、幸福感や快楽を感じさせるといわれていますが、砂糖を日常的に摂りすぎると脳が幸せを感じる癖が付き、逆に無いと落ち着かないという事態に陥るのです。しかも砂糖は空腹時には血糖値を急激に上げる作用があります。すると今度はインスリンを分泌し、血糖を強制的に下げようとします。それを脳がエネルギー不足だと勘違いし、一層甘いものを欲してしまうのです。

### 砂糖と仲良く

人間の脳は、体重の2%しかありませんが、消費エネルギーは、全体の20%を必要とします。しかも、脳を動かす

のはブドウ糖だけで、たんぱく質や脂肪では補えません。ご飯やパンは、脳のエネルギーになるブドウ糖になるまでの時間が必要ですが、砂糖は、すばやく脳のエネルギーになるので、朝、眠っていた脳を動かすためにはお勧めです。また、ひどく疲れたときなどはエネルギーを消費しすぎて血糖値が低い状態にあるので、消化吸収の早い砂糖をとることで、すばやい疲労回復効果が期待できます。

しかし、どんな食品でも頼りすぎは禁物です。疲れているからと摂り過ぎると、脂肪として蓄積されることもあります。上手に取り入れて、賢く使いましょう。



# 健康そうだん室

## ぜんそく支えん

### 胸の苦しき、咳を特徴とする病気

気管支ぜんそくは、発作性の呼吸困難と喘鳴、ヒューヒューという呼吸音（や胸の苦しき、咳を特徴とする病気です。

患者数は世界で

3億人といわれ、日本でも成人の5%程度の患者がいると推定されます。ぜんそく発作が起きてしまうと、呼吸困難により非常に活動が制限されます。学校の欠席や会社の欠勤の一大理由となっており、社会経済的影響が大きい病気と言えます。

#### ●気管支ぜんそくの症状

気管支ぜんそくへの発症は、

遺伝的関与、アレルギー反応などが原因とされます。適切に治療をせず頻繁にぜんそく発作を繰り返すと、発作により気道が分厚くなり、さらに気道の過敏性も高くなってしまふことで、よりぜんそく発作を起こしやすくなるという悪循環に陥ります。発症初期では咳だけの場合もあるので注意が必要です。ぜんそく発作の症状は夜間や早朝に現れることが多いです。またアレルギー物質、ハウスダスト、ダニ、花粉など（や細菌感染、喫煙、蒸気、冷気などの刺激によって誘発されます。

#### ●なによりも服薬遵守を

治療薬は、ぜんそく症状を長期的に予防していくための「長期管理薬」と、今まさに

起きている発作を鎮める「発作治療薬」に大別されます。毎日の活動が制限されず、なおかつ発作治療薬の使用が1週間に2回以下に抑えられていたらコントロールが良好であるといえます。

ただし気管支ぜんそくは、発作が起きていないときは全く健常な人と変わりません。したがって長期管理薬を吸入し忘れる患者が多く、ぜんそく発作が起きてしまうことがあります。気管支ぜんそく治療のポイントは、なによりも患者の服薬遵守であると言えます。



### エアコン暖房を効率よく使い電気代を節約

冬になると跳ね上がる電気代。冬場は、エアコンの設定温度と、部屋の温度の差が大きいため、設定温度まで上げるのに大きな電力が必要だからです。そこでエアコンのつけ始めには、「自動運転」にして、一気に設定温度まで上げてしまいます。自動運転は、その時の気温に応じて一番効率の良い運転をしてくれる優れた機能ですのでぜひ活用しましょう。スイッチのオン・オフを何度も行うことも電気代が高くなる原因になります。室内温度が上がった後は、スイッチを切ったりせずにそのまま自動運転をしていれば、微風運転に切り替わり、その温度を保ってくれて電力消費が少なくなります。余計な操作はしなくても自動運転が節約もしてくれるというわけです。

### 家事の知恵



「自動運転」



# がんたん レシピ オニオングラタンスープ



## 材料



【4人分】

- ・玉ねぎ……2個（400g）
  - ・バター……20g
  - ・小麦粉……大さじ2
  - ・水……800ml
  - ・固形コンソメ……1個
  - ・塩、こしょう……少々
- （ガーリックトースト）

  - ・フランスパン（1cm厚さ）……4枚～8枚
  - ・にんにく……ひとかけ
  - ・溶けるチーズ……80g
  - ・乾燥パセリ……少々

寒い冬に体が温まるオニオングラタンスープです。パリの市場で働く人々の冷え切った体を温めてきたこのスープ。アメ色玉ねぎを作ったり、ガーリックトーストを作ったりと手間はかかりますが、シンプルな手順なので失敗はしません。玉ねぎの甘さとコク、旨みがギュッと詰まった温かいスープをハフハフしながら食べると心も体もほっこり温まりますよ。

①玉ねぎを薄くスライスし、ビニール袋に平たくして入れ、冷凍庫で一晩凍らせる。

②凍らせた玉ねぎを鍋に入れ、強火で加熱する。

③鍋底からチリチリと音がして、アメ色になった玉ねぎが底にくっついてきたら、大さじ1～2の水（分量外）を入れて全体に混ぜる。

④【③】を5～6回繰り返す、全体がアメ色になるまで炒める。（20分～30分）

⑤バターと小麦粉を加えてさらに炒め、水、固形スープを加え、10～15分ほど煮て、塩、こしょうで味を整える。

⑥フランスパンをオーブントースターで3～4分ほど焼き、カリッとしたら熱いうちに表面ににんにくをこすり付ける。

⑦1人分の耐熱容器に【⑤】のオニオンスープを入れ、【⑥】のフランスパンと溶けるチーズをのせ、220℃のオーブンで7～8分、チーズに焼き色がつくまで焼く。



## ビューティサロン

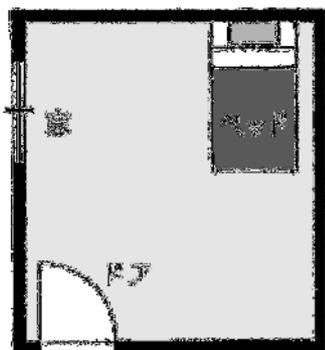


## ダイエットに効果のある食べ方

ダイエット中の食事は、食べるタイミングだけでなく食べ方にも気を付ける必要があります。早食いや、ながら食いなどの、食べていることを意識できない食べ方はやめましょう。早食いや、ながら食いは、食事をしたときの満足感を得られずに満腹になるまで食べ続けてしまいます。食べすぎは余分なカロリーを取る原因となるので注意です。食事はよく噛んで味わって食べるようにすると消化されやすくなります。満腹感を味わいやすく適切な量の食事を無理なく行えますので、食事の時はゆっくりよく噛んで、食事に集中して食べるようにしましょう。習慣を改めるだけでも、簡単に痩せることができますよ。



## 暮らし 空間術



## 理想的なベッドの配置

ベッドの配置を決める際は、どのようなポイントに気を付け  
れば良いでしょうか？ヘッドボードは壁に付け、それ以外の3  
辺は壁から離すのがベスト。ベッドの側面をピッタリ壁に寄せ  
てしまうと、掛け布団が反対側にずれ落ちてしまいやすく、シ  
ーツ交換なども困難です。通気性も悪くなるので、最低でも  
10cmは隙間を取りましょう。さらに、ベッドは窓から離れた  
場所に置きましょう。外からの冷氣や騒音、日差しによって、  
睡眠が邪魔されることもあります。また、排水管の位置にも気  
を配りましょう。水を流す音というのは、日中は気にならなく  
ても、静まり返った夜中では意外と響くもの。トイレや洗面所  
のすぐ隣の壁に配置するのは避けましょう。

## 社長のつぶやき



### 謹賀新年

旧年中は格別なご高配を賜り、誠に有難く厚く御礼申し上げます。

本年もより一層尽力をしてみたいと思いますので、昨年同様のご愛  
顧を賜りますよう、従業員一同心よりお願い申し上げます。

平成二十九年 元旦

今年は、新しい事にチャレンジしてスキルアップした上で  
皆様により良い物を提供出来る様頑張ります。

皆様楽しい休日をお過ごし下さい。

本年も何卒よろしくお願い致します。

### ～年末年始休業のご案内～

12/26(月)正午～1/5(木)迄 年末年始休業とさせていただきます。

1/6は通常通り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

