

(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

2018年2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)

## いまや「ローフード」

ローフードとは

1900年代から、欧米で広まった

考え方で、日本語で言うと、

ロー里の「フード 食べ物」

のことをいいます。ですが、

全く火を通してはいけないと

言うことではありません。46

度以上の高加熱をすると失わ

れる、酵素、ビタミン、ミネ

ラルを破壊しないように摂取

する食事法のことを言いま

す。具体的にいうと、生野菜

はもちろん、海藻、フルーツ、

ナッツ類などの食材や、味噌、

醤油などの発酵食品、オイル、

香辛料、海塩などの調味料も

含まれます。酵素には、消化

酵素と、代謝酵素の2種類あ

り、消化酵素は、食べ物消化

するときに使われ、代謝酵

素は、呼吸やホルモンの分泌

など、無意識に体が行う生命

維持活動に使われます。1日

に使われる酵素の量は決まっ

ていて、生命維持に使われる

代謝酵素は削ることが難しい

ので、体内の酵素が少ないと

必然的に、消化酵素に使われ

る酵素が減ることになります。

す。

### 簡単なローフード

朝食を抜きがちな人は、ス

ムージーがお勧めです。スム

ージーも立派なローフードで

す。材料は何でも構いません

が、その時の旬のものを使っ

て下さい。これはスムージー

に限ったものではありません

が、そうすると栄養価も高く、

季節の健康管理に活かしやす

いという利点があります。丼

物などのいわゆる一品料理の

ときは、サラダや納豆をつけ

るだけでもいいですし、デザ

ートにフルーツをとるのもい

いでしょう。できれば、ロー

フード食品は、ダイエットの  
観点から見ても、血糖値の上  
昇を緩やかにしてくるの  
で、なるべく最初に食べまし  
よう。

### ローフードと日本人

欧米で生まれたローフード

なら、日本人には合わないの

では?と違ってしまいましたが

どうでしょうか?もともと日

本には納豆や味噌などの発酵

食品が昔から愛されています

し、刺身などの生食に慣れて

います。そんな人が3食ロー

フードにしては、加熱するこ

とによってできる栄養素をと

ることが出来なくなってしまう

ので注意が必要です。



# 健康そうだん室

うつ病とは違う  
うつ病(そうびょう)  
躁病とは?

躁病の人と接する時、あくまで  
態度は下手に出てあげること

うつ病とは反対  
に行動や言動がこ  
ろころ変わって、  
異常に活動的にな  
るのが躁病。周囲  
にはなんて気分屋  
な人なんだろう!  
と誤解を招いてし  
まうことでしょう。さっきま  
では穏やかだったのに、急に  
攻撃的になることも。

## ●躁病とはどんな病気?

気分が高揚し、興奮しやす  
く睡眠をとらなくても平気で  
いられます。またおしゃべり  
で楽天的になり、病気になる  
前とは全く違った人間になっ  
たように見えます。性格が明  
るくなることはいくつだ、

と思うのは早合点。気分が高  
揚すると同時に非常に感情的  
にもなります。些細なことで  
怒りだしたり、軽率な行動を  
繰り返したりします。一  
緒にしているとにかく振り回さ  
れてしまいます。非常識な人  
と思われるも仕方がない状態  
なので、社会生活は上手くい  
かず、特に対人関係ではトラ  
ブルがつきものになります。

## ●躁病の特徴

まず躁病の主な症状である  
異常な気分の高揚がありま  
す。この状態が一週間以上継  
続し、同時にイライラもしま  
す。また自分が誰よりも偉い  
と思っているので、自尊心も  
異常なほど高いです。普段よ  
りの気分が高揚しているので多  
弁になり、思いついたことを

次々としゃべります。このよ  
うな状態なので注意力も散漫  
ですし、無謀な行動に出るこ  
とも多々あります。例えば必  
要ない物まで大量に買い物を  
するなどです。

## ●躁病の治療方法とは?

躁病を始めうつ病や双極性  
障害は、何かきっかけがある  
と誰でも発症する心の病で  
す。数週間から数カ月で自然  
に治ることが多いですが、症  
状が出ている間は周囲の人達  
に悪影響を与えるので、入院  
をして自然回復まで抑える必  
要があります。簡単に収まら  
ない場合は、主に薬物治療が  
施されます。



## 片づけダイエット

片づけないといけない。整理整頓しなければいけない。そう  
思った瞬間にやる気がなくなります。学生時代と同じで、勉強  
しなければと思ったら、勉強したくないモードになります。面  
倒くさい、なんで勉強しなければならないの。ダイエットのつ  
もりで片づけましょう。好きな音楽を聴きながら、踊りながら  
床の物を片付ける、意識して屈伸運動しながら拾い上げてもし  
いでしょう。背伸びをしながら棚に物をしまうのも。10分も  
すれば汗が出てきます。できればお風呂を沸かしておいて、半  
身浴を楽しんで最後にお風呂の片付けを必ずするようにしま  
す。爽快な気分でお風呂から出た時に、良くできましたと自分  
のご褒美に、糖質0の飲み物で乾杯っていうのもいいですね。

## 家事の知恵



# かんたん レシピ イチゴのフローズンヨーグルト



## 材料



【4人分】

イチゴ・・・1パック  
グラニュー糖・・・イチゴの  
重さの半分弱  
リキュール・・・大さじ2  
\* \* \* \* \*

フローズンヨーグルト  
イチゴシロップ・・・カップ1  
牛乳・・・カップ2分の1  
プレーンヨーグルト・・・  
カップ2分の1  
コンデンスミルク・・・大さじ2

イチゴのコンポートを作ると、必ずルビー色のシロップが取れます。牛乳を加えて苺ミルクにしてもいいですし、ケーキのソースにしても。ゼラチンを溶かして、イチゴゼリーもいいですね。ここでは、ヨーグルトを合わせて爽やかなフローズンヨーグルトにしてみました。作る時期としては、小ぶりで中まで赤い時期。4月頃がベストではないでしょうか。

- ①イチゴは、よく洗い、へたを取って水気を取る。
- ②鍋にイチゴ。砂糖。キルシュを入れて中火で煮る。
- ③しばらくすると、水分が出てくる。だんだん水分が増えイチゴが浸ったら、アクをすくう。
- ④アクはかなり出るので、丁寧に。煮汁が赤くなってきて、いったん色のぬけたイチゴも再びきれいな色になる。
- ⑤煮汁が半分くらいになるまで20分程煮で火を止める。
- ⑥イチゴを取り出して冷ます。
- ⑦赤いシロップ(残った煮汁)が冷めたら、ヨーグルトと牛乳、コンデンスミルクを加え冷凍庫へ。
- ⑧時々取り出して、フォークなどで混ぜながら凍らせる。
- ⑨お好みのカップやグラスに盛り付けて、トッピングに⑥を乗せる。【コンポートになったイチゴはジャムとしても美味しい。また、ショートケーキの中に挟んでも良い】



## お手軽乾燥対策アイテム～マスク編～

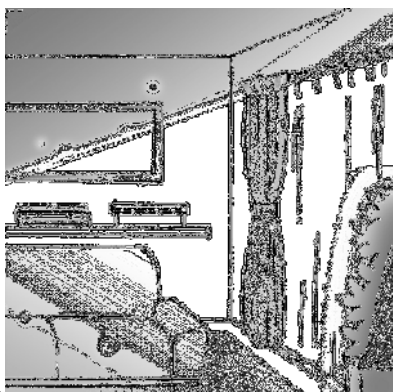
乾燥対策に使えるのは、クリームや化粧水ではありません。マスクなどの一見乾燥には関係ないように思えるグッズも、肌の乾燥を防ぐのに役立ちます。マスクは、顔のほとんどを覆ってくれます。マスクと肌の間には呼吸によって出てきた水分が蓄えられます。この水分によってマスクは菌やウイルスの侵入を防いでいるのですが、この効果は保湿にも役立ちます。外に出ている時、何をしても肌が乾燥してしまう人や唇がすぐに割れてしまう人は、クリームなどで保護しつつ、マスクをすれば乾燥を軽減できます。乾燥のせいで肌がボロボロになっている時や、唇が切れてしまった時もマスクが大活躍です。

ビューティ  
サロン





## 暮らし 空間術



## 自然光を取り入れてエコな暮らし

エコな暮らしをするには、昼間は照明に頼らずに太陽の光だけで過ごせる家が理想的。そこで大切なのが、採光の計画です。光をたくさん入れたいからと、短絡的に大きな窓を作るのはNG。太陽光が入り過ぎると室内の温度が上昇して、夏の期間は過ごしにくくなります。外からの視線や熱を調整するためにも、窓の大きさや位置は十分に検討しましょう。部屋に自然光を取り入れることで、そこに住む人間にも良い影響が。朝に強い日差しを浴びると、人間の体内時計がリセットされます。これは正常な生体機能を保つために重要です。また、昼間に太陽光を浴びるとセロトニンが分泌され、夜に眠りやすくなります。室内で浴びるだけでも、快眠の効果があるとされます。

## なごみ建築工房からのお知らせ

### ～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  
フリーコール 0800-111-0753 までお気軽にご連絡ください。



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。

日々の気温差が大きく、体調を崩しやすい時ですのでしっかりと手洗い・うがいで風邪予防して下さいね。  
さて、すまいる通信を発行させて頂き、この2月号で5年目に突入しました。読みにくい所も多々あると思いますが、いつも読んで頂き誠にありがとうございます。  
今後も続けて参りますので、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
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp>
- e-mail：[info@nagomikenchikukoubou.jp](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)



なごみ建築工房