

(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5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

機能性表示食品とトクホとどう違う？

トクホとの違いは？

最近「機能性表示食品」という表示を見かけることが増えました。メーカーで一定の試験を繰り返して、科学的な根拠を明示できるようにした食品を「機能性表示食品」と呼んでいます。届ただけで表示ができるのがメリットです。

「トクホ」も同様にメーカーでテストをして、厚生労働省の認可を受けることで「トクホ」のマークを付けて販売することができます。しかし、こちらは認可が必要なので手間も費用も大きく掛かります。見た目はトクホの簡易バージョンのように見えますが、現実にはどうなのでしょう？

言われる程簡単ではない

トクホほどの面倒さはないものの、機能性表示食品の表

示をするためには、メーカー側である程度の試験をする必要があります。

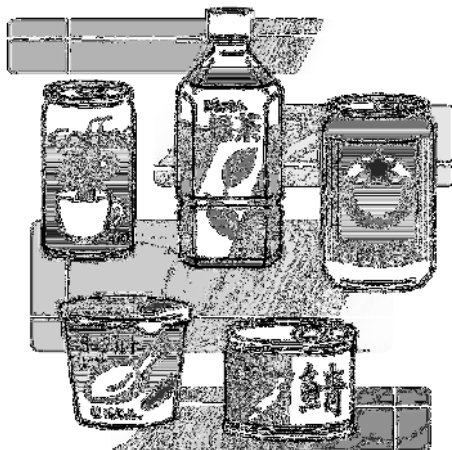
機能性表示食品のサブプレメントの中には、臨床試験済と表示されたものも多いのですが、実際に効果があるか否かをテストしているのです。機能性表示食品を管轄しているのは消費者庁です。消費者が惑わされないように表示をする以上、一定のガイドラインを守らせています。

どちらを選ぶのか？

トクホの認可を受けた商品は、他の商品より割高になります。認可を受けるための費用が大きいので、何らかの手段で回収しなければいけないためです。機能性表示食品も費用が掛かりますが、トクホほどではありません。サプリメントなどのようにメーカー

側の利益が大きい商品は、トクホや機能性表示食品でも販売価格に影響は及びにくいですが。しかし、お茶やコーヒーのようにスーパーで割安な商品が販売されている場合は、値引きも少なく割高感があるかもしれません。

結局、トクホも機能性表示食品も「メーカー保証」がある商品なのです。保証がある商品を買うか、または保証はないものの「これなら間違いない」と買うかの違いではないでしょうか。トクホや機能性表示食品だから効果が高いというわけではないのです。



健康そうだん室

顔面けいれん

適度な運動と快眠快食が一番の予防法

目の周りのや顔の一部がびくびくつと痙攣を起こした経験はありますか？原因不明の病

気とされてきましたが、過労や極度のストレス、睡眠不足が続くことで

起こる病気です。一過性がほとんどですが、なかなか治らず、実は血管の老化が原因の病気という場合もあります。

●主な原因とは？

動脈硬化した血管が顔面神経を圧迫している、脳腫瘍や動脈瘤が顔面神経を圧迫している、顔面神経の麻痺の後遺症、ストレスなどで精神的緊張が引き金になっているなど

諸説あります。いずれも顔面神経を血管が長い間圧迫したために、ちょっとした刺激に敏感になって痙攣を起こすというものです。

●顔面けいれんの症状

目の周りのびくびくした痙攣、下まぶたが引きこる感じ、それが頬や額、口から顎へと広がります。重症になると痙攣は収まらず、目や口の周囲の痙攣が同時に起きてしまい顔が歪む場合もあります。痙攣と同時に耳鳴りの症状も報告されています。

●治療法は？

①薬物療法 症状が初期で、痙攣する箇所が目の周りのみの人には内服薬が有効です。他に、痙攣を起こしている筋肉に、ボツリヌス菌毒素の製

剤を注射するボツリヌス療法があります。9割の人に有効とされていますが、効果の持続期間は3〜4カ月間なので年に数回治療を繰り返す必要があります。

②神経ブロック療法 アルコールを顔面神経に注射し、意図的に麻痺を起こさせて治す方法です。これも定期的な注射の必要があります。

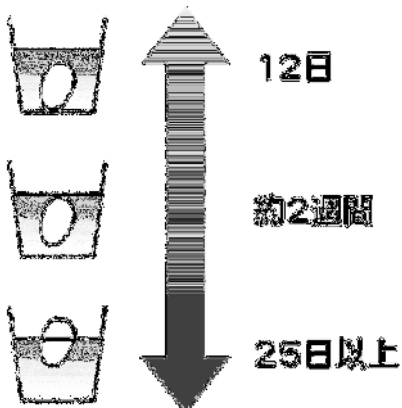
③手術 顔面神経を圧迫している血管を切り離す手術です。全身麻酔を使って行われ、一度の手術で完治します。注射のように定期的に治療する必要がありません。



卵の賞味期限は何日間でしょうか

卵のパックを買って、表示された期限が過ぎて困ったことはありませんか。期限を過ぎても捨てないで下さい。日本卵業協会によれば、卵の生食での賞味期限は、夏場7月〜9月で産卵後16日以内、春（4〜6月）秋（10〜11月）が25日以内、冬季（12月〜3月）は産卵後57日以内が基準だそうです。表示だけではいつ産卵されたのかわかりませんね。産卵時期を大体特定する方法です。水を入れたコップに卵を入れます。底に沈んでいれば産卵後12日、水面すれすれで浮いていれば約2週間が経っています。尖った方を下して水面に少し顔を出して真っすぐ浮いているものは、概ね25日経っています。傾いて浮いている状態であれば産卵後25日以上になります。

家事の知恵



かんたん レシピ

葱とカニカマの中華風玉子焼き

節約を意識しつつ、簡単に美味しく出来る一品をご紹介します。ごま油の風味が香ばしく、食感も楽しめ、見た目も味も嬉しい玉子焼きをお手軽に作ってみませんか。おもてなしにもOK。お弁当のおかずにもおすすめです。長葱にはビタミンAが豊富に含まれており、粘膜や皮膚を健康に保つ、ウィルスや細菌の侵入を防ぎ、体の免疫力を高める効果があります。



材料



【4人分】

- ・卵……………5個
- ・醤油……………小さじ1
- ・長葱……………1本
- ・水……………大さじ2
- ・カニカマ……………6本
- ・ごま油……………大さじ1
- ・中華だし……………小さじ2

①長葱は縦半分に切り、薄く斜め切りにする。カニカマは半分に切り、少しほぐしてさきます。

②ボウルに①、卵・調味料を入れてよく混ぜ合わせる。

このとき、白身もきちんとほぐれるまで溶いてください。

③フライパンにごま油をしき、混ぜ合わせたものを全て入れて丸く伸ばします。フタをして焼きます。

④表に焼き色がついたらフライ返しで返し、裏面も同様に焼きます。火加減は中火から弱火にし、卵にしっかりと火を通してください。

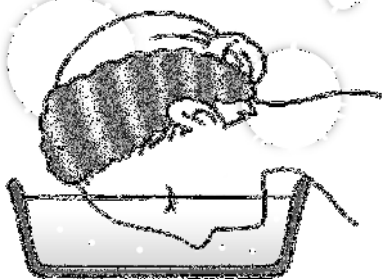
⑤器に移し、ピザやケーキのように切り分ければできあがりです。

【ワンポイント】

カニカマの簡単なさき方をご紹介します。小袋から取り出したカニカマの両端とも手でつぶしてから、手のひらでお団子をつくるようにくるくる丸めると簡単にほぐれますよ。



ビューティサロン

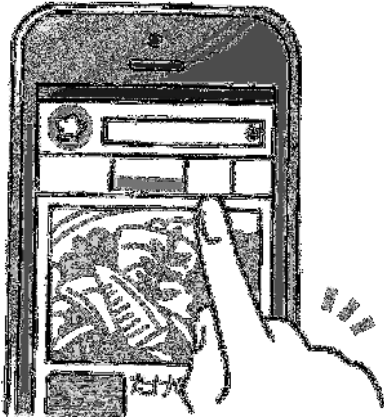


本当にテカらないベースメイク、潜水法

お出かけが増えるこの時期、困るのがお顔のテカリ。“テカらない”からと買ったはずのベースやファンデーションにも限界があります。こんなテカリにお困りの方におすすめなのが“潜水法”です。いつも通りに下地+ファンデーション+パウダーまでして下さい。その後、洗面器に水道水をためて顔を浸けます。そして優しくティッシュオフ。これだけでマットなベースを作る事ができます。ポイントは、最後のパウダーをいつもより多めに、お湯ではなく必ずお水で、30秒から1分浸けることです。お水ではなくウォータースプレーを顔から滴るほどかけてもいいそうです。



かしこい お財布



食費節約のために料理のレパートリーを増やす

食材は捨てることがないようにしたいものです。残った食材をうまく使いきることができるよう、料理のレパートリーを増やしましょう。おばあちゃんの知恵がなくても、今は便利な時代です。スマホのアプリを利用すれば大丈夫。代表的なソフトはクックパッドです。スマホがなくても古本屋に行けば料理本が100円から買えます。残っている食材名をクックパッドの検索ワード欄に入力して検索すると、特別な食材でなければ10や20のレシピが直ぐに出てきます。調理したことのないレシピでも、是非挑戦してみましょう。最初は手間がかかっても、回数さえこなせば誰でも美味しく作れるようになります。自分風アレンジしてレシピが増えれば充実感も味わえます。

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。

ゴールデンウィーク中ですが、皆さん如何お過ごしでしょうか？今月号は、5日がお休みなので2日に発送させて頂いております。

さて、先月の熊本地震では大変な被害が出てしまいました。熊本地震の被災者の方々にお悔やみとお見舞いを申し上げます。

改めて、地震の怖さを思い知らされましたね。この地震を機会に、もう一度身の回りの確認して下さい。特に寝室にある家具は固定するか、離れて寝るようにして下さい。

災害の備えは、やりすぎ位が丁度良いと思います。

お家の状態が心配な方は、気軽にご連絡下さい。

無料点検実施させて頂いております。

フリーコール 0800-111-0753

- 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

