

住まいのかかわら版

Vol.01
4月号

〈発行〉
(有)野崎工務店
美父市大屋町山路87
TEL.079-669-1726
FAX.079-669-1515

腸に良いことを実践する「腸活」で毎日を健やかに！

腸は「第二の脳」といわれるほど大切な臓器のひとつ。
そこで、腸の働きを助けるポイントを紹介します！

みなさま、元気で過ごすごしでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「腸活」です。

なんと腸は、体にとつていいもの、悪いものを記憶することができるのか。また、脳内の神経伝達物質であるセロトニンの90%以上が腸でつくられているとも言われているので、腸の調子を整えることは、気持ちも安定させることにもつながるそうです。そこで、腸を元気に保つ方法を紹介します。

食物繊維をバランス良く 適度な睡眠にも心がけて

腸をスムーズに動かすポイントのひとつが食物繊維。実は食べるポイントがあります。水に溶けやすい「水溶性食物繊維」（海藻類や果物など）と水に溶けにくい「不溶性食物繊維」（きのこ類や豆類、根菜類）があります。これを1:2の割合で摂る



のが理想なのだそうです。不溶性食物繊維ばかり摂ると、かえって便が硬くなり、便秘につながる恐れがあるので、バランスを心がけましょう。

生活リズムの不規則さも腸を弱らせる原因のひとつ。食事の時間が不規則だと、腸の働きがなかなか安定しません。仕事が忙しいなどの理由があるかもしれませんが、できる限り決まった時間に食事を摂ることをおすすめします。また、睡眠時間が5時間以下、もしくは9時間以上といった極端な例も良くないそうです。



大人の睡眠時間は6～7時間がベストだそうです！

話題の「オイル」や 「チョコ」でお手軽腸活♪

最近、腸活に良いとされている食材で話題なのが「オイル」や「チョココレート」。オイルはオリーブオイルやえごま油がおすすめ。オリーブオイルは、空腹時に大きじー2杯をゆつくり飲みます。オリーブオイルが大腸まで届くと、腸のすべりを良くし、自然なお通じにつながるそうです。ちなみに、オリーブオイルは血液中に余分な脂肪をつきにくくさせる効果もあるので、ダイエットにも最適と言えるでしょう。えごま油は「オメガ3」が含まれ、腸内の老廃物を排出し、代謝を上げ、血行も促進してくれるとあっていいことづくめ。腸の働きが活発になるのが夜10時～深夜2時なので、夜10時前や夜寝るときに大きじー一杯を飲むの



頭の体操！間違えさがしゲーム
上下のイラストで違うところがら箇所あります。
さあーチャレンジしてみよう！



がおすすめでさう。腸の働きがよくなれば、お肌の調子も良くなるので、うれしいですね。



オリーブオイルを飲むのは腸活にきてすぐやめるのがおすすめ！

になるそうです。さらに、腸内細菌のエサとなり、腸の環境を整えられとも言われています。チョココレートは脂質も含まれるので、食べ過ぎは禁物。1日の食べる目安は25%程度が理想です。また、カカオの割合が80%以上の高カカオチョココレートも、効果が期待できますが、苦みが強くなってしまうので、続けることを考えると、甘さも適度にある70%台の高カカオチョココレートがおすすめです。



高カカオチョコレートに含まれるポリフェノールはなんと赤ワインやリンゴよりも多いそう！

裏面にも役立つ情報が満載！

イマドキトピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

デジタルカメラなどの写真って
どう保存している？

デジタルカメラやスマホなどで気軽に写真が撮れるようになった昨今、たくさんの写真データの保存もしやすくなりましたね。そこで、便利なのが USB メモリや SD カード。たくさんの数を保存でき、小さいので重宝しますが、実は落とし穴もあるのをご存知ですか？ USB メモリや SD カードは写真データを電子化して情報を記憶させるという構造。時間が経つと、劣化によってそれらの電子化されたデータが消えるという状況になってしまうことがあるのだそう。せっかくの思い出を消滅させないためにも、ディスクや外付けハードディスク、CD-RやDVD-Rに保存するのがおすすめ。また、写真を整理するいい機会だと思って、残すもの、削除するものを見極めて、本当に残しておきたいものはプリントすれば万全ですね！



CDやDVD-Rも劣化は早いので、必ずバックアップを

この野菜食べられる!?

毎日の食卓に欠かせない野菜たち。冷蔵庫などで保存しておいても思わぬ変色などに、戸惑うこと、ありませんか？ たとえば大根。切り口を見ると、中心部分がちょっと青くなっていることが、「カビ」の一瞬心配になりますが、これは比較的暖かく、乾燥した所に長時間置くと起こる「青あざ症」という自然現象なので、食べても問題はないとか。ただ、あまりに現象が進んでいると苦みが強いですので注意しましょう。また、キャベツは茶色く、ごぼうは切り口が赤く、長芋も茶色く変色してしまうことがあります。これらに含まれるポリフェノールが空気に触れて酸化しているしるしなので、見栄えを気にしなければ問題ないそう。レタスは切った部分が赤く変色しますが、外殻から身を守ろうとする反応なので、害はないそう。ブロッコリーの先がぼつぼつ黄色くなっているのは生長している証拠。問題はありますが、栄養が落ち、歯触りも悪くなるので、緑のうちに食べましょう。

紙ナフキンの活用法

雑貨屋さんにあるおしゃれなものや、海外の有名食器ブランドのものまで、デザインが多彩で目にも楽しい紙ナフキン。せっかくなので活用してみましょう。超簡単なのが、汚れ防止のために棚板に敷くこと。お掃除も紙ナフキンを取り換えるだけなので簡単です。また、手帳に貼ったり、透明なブックカバーの内側にセッティングすればかわいさアップ。ラッピングアイテムにもひと役。中にお菓子などを入れ、両サイドをキャンディのようにひねってマスキングテープやひもで留めればおすそわけにも使えますね。上級者向けだと、雑誌などに紙を貼って楽しむ「デコパージュ」はいかが？ 紙ナフキンは薄い3枚重ねなので、柄の部分だけを破かないようにはがし、空き箱などに専用ののりで貼り、上からコーティング剤を塗って仕上げます。材料は100円ショップで揃います。



小さいフォトフレームに入れて飾るのもアリ！

こんにちは

あなたの街の野崎工務店です。



お施主様の笑顔が
私どもの一番の喜びです。
代表取締役 野崎哲弘

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思いきやをお届けいたしました。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。これからもご愛顧のほど、よろしくお願いたします。

便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

新登場「アクアセラミック」採用

新型 SATIS 誕生

磨きぬめいな性能は、トイレという存在を変えていく。

サティス Gタイプ



研ぎ澄まされたデザインは、トイレの空間を変えていく。

サティス Sタイプ

LIXIL
Link to Good Living

100年クリーン

アクアセラミックが、トイレに新世紀を告げる

- ① トイレの汚れが、ツルンッと落ちる。
なかなか落ちない便器についた汚物もこれが、トイレを洗浄するだけでツルンッと落ちます。
- ② リング状の磨きぬめい、くすみとサヨナラ。
リング状の磨きぬめいや便器のくすみの原因となる水アカがこびりつきません。トイレのあの磨きぬめい、うれしいニュースです。
※ 磨きぬめい効果は、水アカがこびりつきません。
- ③ 新品時のツルツルが 100年つづく。
「アクアセラミック」は、トイレ用陶器の画期的な発明です。かんたんお掃除で、新品のツルツルが100年つづきます。*1
*1 2011年10月現在、2011年10月現在、LIXILが世界で初めて開発した、水アカがこびりつきません。

水のチカラで、ずっと輝く

AQUA
CERAMIC

お問い合わせ先：〒110-0001 東京都港区赤坂1-1-1 野崎工務店 03-6456-1111

ご相談・お問い合わせはこちらまで

(有)野崎工務店

兵庫県養父市大屋町山路87番地
TEL 079-669-1726
FAX 079-669-1515
e-mail knozaki1012@yahoo.co.jp
携帯 090-4304-9936

新しい日本の家づくりのために
SUPER WALL
BUILDERS
FAMILY
スーパーウォールビルダーズファミリー

