

こんにちわ 田島建設です!

2

小豆で美味しく免疫力アップ!

去年のコロナ騒動の始まりから、あっという間に一年が経ちました。健康やそれにまつわる食材、あれがいいのでは、これが効くのではと、いろんなことが言われ続けてきました。この時期免疫力をアップして体をウイルスからできるだけ守ることは、大切です。

その中の一つ。昔から私たちの身近にあった食材、小豆。

小豆は日本古来から薬として用いられてきました。小豆の煮汁には、小豆に含まれるカリウムやサポニンが溶けだしているため、昔は解毒剤としても使われていました。そして小豆にはビタミンB群も含まれているので、疲労回復や生活習慣病の予防免疫力をアップさせます。さらにビタミンB1には、炭水化物の代謝をサポートする働きがあります。積極的に摂取することで炭水化物の代謝がスムーズにおこなわれて蓄積される前にエネルギーとして消費されるようになります。

また、水溶性の食物繊維が多く含まれているため

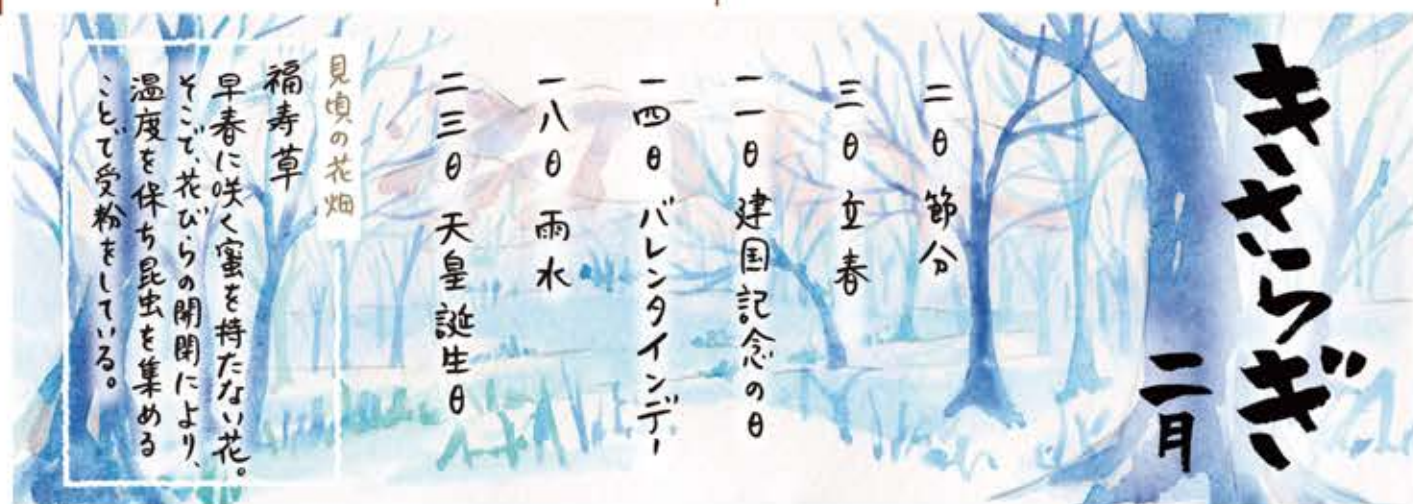
腸を刺激したり、蠕動運動を促す作用が認められています。

小豆は餡のイメージから、どうしても甘いと思ってしまうかもしれませんが、砂糖を入れずに水煮すると、おかずにも充分使えます。ポイントは最初に小豆を多めに水煮しておくことです。

【小豆の水煮の作り方】

- ①小豆の表面が出ないぐらいの、たっぷりの水につけて一晩おく。
 - ②そのまま火にかけて、沸騰したらお湯を一度捨てる。
 - ③再びたっぷりの水を入れ、沸騰したら弱火で一時間煮る。
- ※常に小豆が顔を出さないようにするのがポイント
冷まして小分けにして冷凍しておくとう便利です。カレーや煮物にも。ホットミルクにも小豆がよく合います。

今年は小豆でしっかり免疫力をつけましょう。



ぽかぽか チャイ

材 料 (2人分)			
・紅茶パック	2パック	・牛乳	250cc
・水	150cc	②・砂糖	小2
・クローブ	2粒	・はちみつ	小1
①・シナモンパウダー	2振り	・しょうが(チューブ)	少々
・カルダモンパウダー	2振り		



あなたとこんすてきにごはん



鍋に水と①を入れて火にかけ、スパイスの色が出るまで煮出して火を止める。



紅茶パックを加えてフタをし、3分置く。



②を加えてかき混ぜながら加熱し、沸騰の手前で火を止める。香りが付く程度にしょうがを入れ、茶こしで漉しながらカップに注いでできあがり。

Health Point

チャイに使われるスパイスの効能には血行改善、発汗作用、消化促進など、胃腸の調子を整えたり身体を温める効果が期待できます。

今どきリフォーム事情

～収納を考える～

ちょっとお店に行けば、簡単に物が手に入る時代。買おうと思っていた以上の物を買ってしまう人もいます。ただ、そうすると問題は収納です。どうしましょうか…?

◆物の増え方とのつきあい方

物は日々増えていきます。粗品も当たり前配られているので、気をつけていないとどんどん増えていきます。一方、収納には限りがあります。今ある物を処分しない限り、スペースはできません。どうすればいいのでしょうか?

◆まずは収納する物を見直す

使っていない物はどれくらいで手放すのか、自分のルールを作りましょう。例えば、2年着ていない服は、手放すルールを決めるなど。手放すことで空間が出来、新しい服を入れることになります。家の中に物が溢れている方は、手放すルールを決めて、手放してから新しい物を買うことに決めましょう。

◆収納スペースを増やす

収納スペースを作ることもできます。空間があれば、そこに扉やカーテンを付けるだけで、収納スペースになります。収納スペースにハンガーパイプを付ければ、クローゼットになります。リビングの壁の一部を収納スペースに変えるだけで、家族が使いやすい収納になる場合もあります。一度お家の中を見直して、収納を増やしてみましょう。部屋に出ている物を収めるとスッキリとしますよ。



株式会社 **田島建設**

〒121-0807 東京都足立区伊興本町2-11-11 フリーダイヤル 0120-151-224

URL <https://tk4020.com> E-mail info@tk4020.com 営業時間 AM8:00~PM7:00 定休日 日曜・祝日

きれいのたね

『エディブルフラワーで暮らしに彩りを』

Instagramなどにアップされたカフェやレストランの画像に、色とりどりの花がスイーツなどに飾られているのを見たことはありませんか？エディブルフラワーといって、食べられる花なんです。スイーツに飾れば心まで華やかになりますよ。

【エディブルフラワーとは？】

エディブルは英語でEdible。直訳すると「食用に適する」という意味になります。つまり「食べられる種類の花を、食べるために栽培したもの」が、エディブルフラワーというわけです。

【野菜のように栄養豊富な花も！】

パンジー・スイートピー・マリーゴールドなど多くの種類があるエディブルフラワー。野菜のようにビタミンやミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいる花もあります。例えば、パンジーにはブロッコリーの約1.7倍のビタミンAがあるといます。

【スイーツも心も華やかに】

生活に彩りを与えてくれるエディブルフラワー。手作りのケーキもデコレーションするだけで、ぐっと華やかになります。クッキーなどの焼き菓子の飾りにしてもいいですね。自分で栽培するのも楽しそうですが、季節の花をパックし、通信販売しているお店もあるので、利用してみたいかがでしょうか。



暮らしのエッセンス

足腰を鍛えよう

年齢と共に低下していく足腰。適度な運動でしっかり鍛えましょう。



◆足腰の筋肉が低下すると・・・

足腰が弱る一番の原因は、筋力の低下です。年齢が上がるにつれて、歩く機会もだんだん減っていきます。人は歩くことで筋肉が発達し、足腰が強化されます。筋力が低下すると転倒やふらつきの原因となり、寝たきりになる可能性が出てきます。

◆筋肉を鍛えよう

加齢から一番最初に衰える筋肉が、太ももの前側に位置する、大腿四頭筋です。この筋肉が発達していれば、いつまでもしっかり歩ける体を保つことができます。

◆椅子を使って気軽に

お家でも簡単に鍛えることができます。椅子に座って姿勢を正します。腰に手を当て、息を吐きながら、右足をまっすぐ前に伸ばします。足先を上に向けて1秒間じっとします。息を吸いながら戻します。右足左足を交互に20回を目標にやってみましょう。椅子に座ってゆっくり立ち上がり、またゆっくり座るのもトレーニングになります。無理のない程度に毎日少しずつ行ってください。



あたまストロッチ

●まちがいさがし●

右の2つの絵には、違うところが5つあるよ！
あなたはいくつ見つけれられる？？



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy

食べ物を噛むと、音がしたり、顎（あご）が痛む…！
これってもしかして顎関節症なの？

◆顎関節で音がするのはなぜ？

口を開けたり閉じたりする時に、顎関節で「カクン」「コクン」という音がすることがありませんか？他にも固いものを食べると顎が痛くなったり、しゃべっていると顎が疲れたりする…。こんな症状が現れたら顎関節症を疑いましょう。症状がある場合は、固いものを食べたり、大きく口を開けないようにしましょう。

◆習慣や癖も原因になるの？

噛み合わせの悪さが原因だと考えられてきた顎関節症ですが、最近の研究では、複数の原因が絡み合って様々な症状が出ているということがわかっています。その中で注目したいのが、日常生活における習

～顎関節症～



慣や、癖なども大きく影響している、ということです。例えば、頬杖をつく・歯ぎしりをする・一日中ガムを噛んでいる・うつぶせ寝の習慣がある、といったことです。「あ、それいつもやってるかも」と思い当たることはありませんか？スマホの長時間の操作も原因の一つになっているようです。

◆どこを受診すればいいの？

顎関節症では顎だけではなく、頭痛や肩こり、腕や指のしびれ、耳や鼻など全身に症状が現れることがあります。もちろん、すべてが顎関節症によるものとは限りませんが、気になる方は歯科・口腔外科を受診することをおすすめします。

お取り寄せ倶楽部

成田国際空港や東京ディズニーリゾートを有する千葉県は、年間を通じて多くの観光客が訪れる人気の県。そんな千葉県の特産品の一つが、皆様ご存知の落花生です。
(例)HAPPY NUTS DAYのピーナッツバターは、国産素材にこだわった上質で美味しいピーナッツバターです。甘く香り高い千葉県産の落花生、九十九里の海塩、体に優しい北海道の甜菜糖を使い、素材本来の味わいを最大限に引き出すべく、長年伝

ピーナッツバター 千葉県



承されてきた焙煎で出来たピーナッツバターは、香り高く、甘さ控えめで素材の美味しさが凝縮された味わい。瓶のデザインもお洒落で、朝食のトーストにぬって食べれば、気分も上がって一日ハッピーデイになることでしょう。

お問合せ・・・HAPPY NUTS DAY
ピーナッツバター 粒あり・粒なし
M(240g)・・・各2,354円(税込)

まちがいさがし答え：①マグカップのお皿がない②ヘアピンの角度が違う③シャツの襟が1本少ない④筆箱のファスナーが開いているか閉まっているか⑤鉛筆の位置が違う