

こんにちは 田島建設です！

9

夏の疲れを和らげて

今年の夏は本当に暑かったですね。この夏をなんとか乗り切り、やっと秋めいてきたころに、なんだか調子が悪い。もしかしたらそれは「秋バテ」かもしれません。夏の疲れがあると、秋らしい気候になり体がついていけないかもしれません。

暑さで体全体が弱ってしまうことや、冷たいものの取り過ぎ、冷房による自律神経のみだれなども起因します。

秋と言ってもまだ、暑い日が続きます。ちょっとした工夫で、秋バテを悪化させないようにしたいですね。

夏のうちからも気をつけたいですが、体の冷え過ぎ、特に内臓の冷やし過ぎも気を付けて、温かい飲みものなどで、冷えすぎないよう体温調整する習慣をつけておくとよいでしょう。

次は食事。食欲の秋ともいいます。秋の食材を積極的に食事に取り入れるようにしましょう。免疫力を高めるビタミンやミネラルがたっぷり含まれている根菜、きのこ、サツマイモ、鮭、さん

まなどがおすすめです。

秋の夜長に、ゆったりとした時間に、温かい料理にして、ゆっくり味わいましょう。秋の食材は繊維もたっぷり。よく噛んで胃も労わってあげましょう。また、夏のように、汗をかくことが少なくなりますが、軽い運動をすることで良い代謝が保てるようにしましょう。近場のウォーキングや、ストレッチなどをするのもいいですね。

夏の暑いときは、シャワーだけで済ませてしまっていないでしたか。ぬるめのお湯にゆっくりつかって体を温めることで血行がよくなり、よい睡眠へとつながっていきます。

秋になって症状が出てから始めるのではなく、前もって冷えにくく、疲れにくい体づくりしておくことが大切です。食事や入浴、運動、睡眠などで体の中からの対策することも大切です。今からでも遅くはありません。体をいたわる秋時間を過ごしませんか。

ながつき
九月

一〇 二百十日

八日 白露

九日 重陽の節句

一八日 敬老の日

二〇日 彼岸入り

二三日 秋分の日

二六日 彼岸明け

二九日 十五夜

旬の食材

鮭

細胞の酸化を抑えて
くれるアスタキサンチンが
多く含まれる。

夏野菜とわかめの ミネラルサラダ

| 材 料 (2人分) | | | |
|-----------|------|--------------|----|
| ・きゅうり | 1本 | ・ポン酢 | 大2 |
| ・トマト | 1/2コ | ・砂糖 | 小1 |
| ・わかめ | 適量 | ・しょうが(すりおろし) | 小1 |
| ・オイルサーディン | 2尾 | ・白ごま | 大1 |
| | | ・ごま油 | 小1 |
| | | ・ラー油 | 小1 |



あなたとごんすてきにごはん

- わかめはざく切り、きゅうりは乱切り、トマトも一口大に切る。
- ボウルに①の材料を入れよく混ぜ合わせる。
- ①と、オイルサーディンを手でちぎりながら加え、全体をよく和えたらできあがり。

Health Point

オイルサーディンは、いわしをオイル漬けにし加熱処理したものです。EPA、DHAに加え、タンパク質やミネラル、ビタミンも豊富なので、ツナ缶同様に常備しておくとお役立ち食材です。

今どきリフォーム事情

～断熱リフォーム～

今年は夏が暑くて電気代で大変な思いをしましませんでしたか？そしてこれから来る冬は、寒さ対策での光熱費が気になりますね。そんな家は断熱リフォームがおすすめです。

■夏の暑さ、冬の寒さを防ぐ断熱リフォーム

省エネが求められる今、断熱リフォームが注目されています。外気の影響を受けにくくすると、一年中快適に暮らせる家になります。特に窓は、夏は外からの熱を部屋に取り込み暑くなり、冬では部屋の暖かさを逃がすため寒くなる部分です。断熱効果の高い窓にかえたり、二重サッシにするなどの対策をするだけでも、断熱効果は変わってきます。また、2階が暑い場合は、屋根裏の断熱材を増やし、熱の取り込みを防ぐこともできます。



■一部屋だけでも効果はあります

お家全体の断熱リフォーム工事が大変なら、家族が過ごす時間が長いリビングだけの断熱工事をすることもできます。過ごす時間が長い部屋だと、光熱費も変わってきます。

■水回りは特におすすめ

冬場はヒートショックが心配です。洗面所、浴室の温度が下がりすぎないように、窓や壁の断熱を強化しておくことで、安心です。

■補助金もあります

断熱工事は国も推奨しているので、補助金の制度もあります。工事を依頼する予定の工務店などに、補助金も合わせて相談してみてください。

株式会社 **田島建設** フリーダイヤル 0120-151-224

〒121-0807 東京都足立区伊興本町2-11-11 ホームページ <https://tk4020.com>

受付時間 AM9:00～PM6:00 定休日 日曜日・祝日

ときめきMarché

mt
マスキングテープ

マスキングテープには、いろいろな種類があり、見ているだけでも楽しい気分になります。100円均一でも購入できますが、やはり発色、紙質、デザイン性に優れているのは「mt」のものではないでしょうか。

【mtを作ってるのはどんな会社？】

岡山県倉敷市に本社と工場を持つ、大正12年創業のカモ井加工紙株式会社でmtは作られています。なんとハエトリ紙から始まり、工業用や車、住宅などに使う粘着テープに進化させ、そして文房具としてのマスキングテープ(mt)に発展させました。文房具以外にも、家具や壁紙、窓ガラスなどインテリア専門のものもあり、アイデア次第では幅広く活用することができます。

【楽しく便利な使い方】

開封した調味料類、冷凍する食品に、開封日や冷凍した日、グラムを明記しておけば、賞味期限や重さがすぐにわかり、お料理がしや

すくなります。また、洗面台、コンロ周り、浴室のコーキングなどに貼り、頑固なカビ、水垢、油汚れを防止することもできます。ピアノの鍵盤にドレミの目安として貼っておくと、楽に覚えられます。また、お友達とお揃いになるように楽器を可愛くアレンジしても楽しいです。定規柄のマスキングテープを、布や湾曲しているものに貼ると、簡単に長さを確認することができるので便利です。

便利な使い方はいろいろ



暮らしのエッセンス

バッグの中を整理しよう

季節が変わり、バッグも夏物から秋冬物へと変わる時期です。バッグの中を整理しましょう。



◆普段の持ち物を整理しよう

昔の領収書やレシート、使っていないノートなど、無意識のうちに不必要な物を持ち歩いていませんか？
バッグの中は最低限、要るものだけを入れるように心がけましょう。

◆ポーチを小分けにして

バラバラする小さな小物を、ポーチに入れてまとめましょう。化粧小物類、文房具、カード類などカテゴリー別に分けてまとめます。100円均一のカード入れや透明なジッパー袋などが小分けしやすく、おすすめです。

◆ペットボトルを安定させよう

水筒やペットボトルはどうしてもバッグの中でコロンと横になりがちです。そんな時は牛乳パックで安定させましょう。牛乳パックを下から10cmくらいの長さで切り、バッグの一番端に入れます。水筒やペットボトルをその中に入れて持ち歩くと転がりません。汚れたら惜しげなく捨てられるので便利です。

◆バッグインバッグもおすすめ

バッグを変える時も、それごと移動できて楽ちんなバッグインバッグ。きれいに収納もできます。定位置を決めておくのがポイント。

あたまストリッチ

●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かな？



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy

～脂質異常症～

善玉コレステロールと悪玉コレステロールの数値が正常でも、脂質異常を起こしている可能性があります。検査結果を見直してみましょう。

◆脂質異常症とは

血液中の中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたし、脂質の値が基準値から外れた状態です。

◆L/H比が重要視されている

脂質異常症を判断するために、血液検査で確認する項目は、「HDL(善玉)コレステロール」「LDL(悪玉)コレステロール」「中性脂肪」の3つが一般的です。L/H比とは、善玉コレステロールと悪玉コレステロールのバランスを表す数値で、LDLコレステロール値÷HDLコレステロール値で求めることができます。

L/H比が1.5以下は血管がきれいで健康な状態ですが、L/H比が高くなるほど動脈硬化が疑われ、心筋梗塞などを引き起こすリスクが高くなります。



◆血液検査の結果が正常でも…？

悪玉コレステロールだけが低くても、心筋梗塞を起こすケースが多くみられ、善玉と悪玉コレステロールバランスの重要度が高くなっています。そのため、脂質異常症を判断する全ての数値が基準値内に入っている場合でも、L/H比が高い時は治療をすすめられる場合もあります。L/H比を計算して、L/H比が高い時は医師へ相談してみましょう。

お取り寄せ倶楽部

複数の温泉や、地域によって変わる気候など、豊かな自然に恵まれた熊本県。全国有数の蓮根の産地でもある熊本県には、江戸時代から愛され続けている名物があります。

森からし蓮根(株)の『からし蓮根』は、上質の材料で、手間暇かけた手作りによる絶妙な辛さ、シャキッとした歯ざわりがクセになる郷土料理です。元々からし蓮根は江戸時代、体が病弱だった時の藩主細川忠利公に、藩の贈(まかな)い方が健康食品として献上しました。

からし蓮根 ～熊本県～



その賄い方こそ、森からし蓮根(株)の祖先です。伝統の製法で作られる、お殿様も愛した本物のからし蓮根。ぜひご賞味あれ。

お問合せ・・・森からし蓮根有限会社
電話番号・・・096-351-0001
からし蓮根1本入(約265～500g程)
1,296～1,944円(税込)

まちがいさがし答え：①左上あたりの葉っぱが違う②男の子が持っているきのこの数が違う③ロボットさんのカゴの深さが違う④切り株の年輪の数が違う⑤ブドウのつるの向きが違う