

こんにはちは 田島建設です!

1

今年も元気に! 寒さ対策は体づくりから

今年も楽しい話題をお届けできますよう、スタッフ一同頑張ります。本年もどうぞよろしくお願いたします。

さてこの時期、お正月のごちそうで、胃がお疲れ気味。少し休ませてあげたいですね。

それと、寒さに強い体づくりも大切です。

体が冷えているとき、空腹の状態ですと一層寒さを感じやすくなります。食事をとることで体温は上がりますが、必要以上に食べてしまうと逆効果です。血液が胃に集まってしまい、手足など他の部分の血流が滞り冷えやすくなります。特に糖質や脂質のとりすぎは血液中の中性脂肪を増やし、血液がドロドロになるため、血流が低下します。冷えない体をつくるには、腹八分目までを心がけ、バランスの良い食事をとることが大切です。

体を温める食材で代表的なのが生姜やねぎです。

生姜は加熱・乾燥させるとショウガオールに変わり、体の深部を温める働きがあります。風邪の予防には生の生姜を、冷え性の改善には加熱した生姜をとるのが良いようです。

また、ねぎの香り成分の硫化アリルには、血行促進作用や、免疫力を高める働きがあるため、風邪のひき始めにはとりたい食材です。硫化アリルは、ねぎだけでなく、玉ねぎやにんにくにも多く含まれています。

その他、冬が旬の大根、白菜、ほうれん草などは、血行促進作用のあるビタミンCやビタミンEを多く含むため、体を温める効果が期待できます。旬の野菜は栄養価が高く味も良いので、積極的に取り入れましょう。体を労わり、健康的に冬を乗り切りましょう。



春菊のベーコン オイルサラダ

あなたとこんすてきにごはん

材 料 (2人分)			
・春菊	1袋	①	・白だし 大1
・ベーコン	2枚		・オリーブオイル 大1
・にんにく	2片		
・いりごま	適量		
・鷹の爪(輪切り)	適量		



春菊は茎を切り落とし、4~5cm幅に切る。ベーコンは5mm幅に、にんにくはスライスする。



フライパンに鷹の爪、にんにく、ベーコンを入れ、弱火でベーコンがカリカリになるまで加熱。



器に盛った春菊に、合わせた①と②をかけ、いりごまを振ったらできあがり。

Health Point

肉厚で葉が柔らかい旬の春菊。ミネラルやビタミンも豊富ですが、胃腸の働きを助けるため、食べ過ぎの多いこの時期の一品に役立ちます。

今どきリフォーム事情

~リフォーム前の準備~

いつかリフォームをしようかなと考えられているなら、早い段階からの情報収集がおすすめです。急に進み始めることもあるので、その前にできるだけ準備しましょう。

■リフォームの情報収集

大工さんの都合などで、急に進み始めることもあるリフォーム。前もってどこをリフォームするのか、ここはこのまま残す?それとも一緒にリフォームする?などの範囲を決めておく必要があります。また、ショールームを見学したり、資料を集めたりして、どの設備や機器を家に取り入れるのかを、あらかじめ見ておくのもおすすめ

です。また、予算はどれくらいなのか、現金をどれくらい出せるのか、ローンを組むのかなど、調べたり、決めておくことはたくさんあります。



■最近の流行りは?

最近だと、Instagramやブログなどで、自宅リフォームの情報を出している方もたくさんおられます。リフォームで採用して良かったこと、これをしてあげれば良かったのでは...?など、色々な情報を出されているので、SNSなども参考にしてみてください。

■モデルハウスをリフォームの参考に

新築する訳ではないので、モデルハウスに行くことに抵抗があるかもしれませんが、最新の器具や間取りが見学できます。資料のみではイメージしにくいところも、モデルハウスでは実物が見られるので、リフォームの参考にもなります。ぜひ、見学に行つて、情報収集をしてみてください。

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>

営業時間 AM9:00~PM6:00 定休日 日曜日・祝日



ときめきMarché

及源 (OIGEN) 鉄瓶

寒い季節には、心も体も温まる美味しいお茶やコーヒーを飲みたくなりますよね。その美味しさのために、お湯にこだわってみませんか？南部鉄器の鉄瓶でお湯を沸かしてみましょう

【華美ではなく本当に良い製品を】

鉄瓶で入れるお茶は、まろやかで美味しいといわれています。鉄瓶でお湯を沸かすことで、水道水のカルキはほぼ除去され、鉄肌の表面から鉄イオンが溶け出すため、鉄分補給に効果があります。

そんな鉄瓶といえば、岩手県の伝統工芸品の「南部鉄器」が有名です。中でも、水沢と盛岡は約900年の鋳物業の歴史をもつ、二大産地です。及源鋳造は、1852年に及源次郎鋳造所として水沢で創業しました。華美な装飾ではないけれど、素朴で使い手になじみ、丈夫で長く使えるたくましい道具作りを続けています。

【鉄瓶のお手入れは難しい？】

内部をサビさせないコツは、毎日水道水を沸かし、ミネラルが結晶化した「湯垢」をしっかり付けることです。使用後は洗剤やスポンジを使わず、中をしっかり乾かしましょう。湯垢で内部が真っ白に覆われると、お湯はさらにまろやかに美味しくなります。もしも、内部に赤サビが発生しても、お湯が赤っぽくなったり、金属くさくさなければ問題ありません。IH対応のものもあるので、サビを怖がらずに鉄瓶を育てて、美味しいお茶を楽しんでください。



暮らしのエッセンス やりたいことリストを作ろう

1年の始めはやりたいことがたくさん。実現できるようにリストを作ってみましょう。

◆やりたいことを書き出そう

まずノートに、今年やりたいことを書き出してみましょう。特になし、という方も、どんな小さなことでもいいので書き出してみてください。趣味だけではなく、押し入れの整理やキッチンの掃除など、意外とあるものです。まずは思いっくまま書いてみましょう。

◆グループごとに分けよう

次に書き出したものをグループごとに分けます。例えば仕事、料理、掃除、趣味、運動、遊び、旅行など、グルーピングしてパッと見てわかるようにしてみましょう。



◆自分の分析も

グループごとに仕分けしてみると、項目の多いグループがはっきりとわかり、今年は何に重点を置いてやりたいのかが見えてきます。例えば、掃除グループの中の細かい項目を1つずつクリアできたら、知らない間に片付いていたとか、運動のグループも1年後には体力がついていたとか。気持ちが前向きになれるですね。

◆印をつける

クリアできたら、マーカーで印をつけます。1年後にたくさん達成できるといいですね。

あたまストロツチ

●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められるかな？



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy

～COPD～

喫煙歴のある人はCOPDに注意が必要です。WHO（世界保健機関）の発表によると、COPDは死亡原因の第3位となっています。

◆COPDとは？

慢性閉塞性肺疾患のことをいい、徐々に呼吸機能が悪くなる肺の病気です。喫煙歴のある人に起こりやすく、慢性気管支炎や肺気腫などの病気をいいます。

◆どんな症状が起こるの？

COPDの代表的な症状は、息切れと咳やたんが長引くことです。初期はほとんど自覚症状がないため、病気が見つかった時には、症状が進んでいるケースが多くなっています。一度悪くなった肺は元に戻ることはありません。COPDになると、肺の機能が老化よりも早いスピードで悪くなります。



COPDと診断された時は適切な治療を受け、肺機能をキープすることが大切です。

◆COPDは肺だけの病気ではない

COPDは、肺がんや肺炎など肺だけの病気ではなく、全身の病気と関係があります。COPDを治療せずに放置してしまうと、動脈硬化や心筋梗塞を引き起こす可能性もあります。健康寿命をのばすためにも、COPDについて正しい情報を知り、気になる症状がある時は早めに病院を受診しましょう。

お取り寄せ倶楽部

雄大な自然と歴史探訪を楽しめる福島県。そんな福島県の豊かさを凝縮し、テレビでも話題になった人気グルメをご紹介します。

旬まるいの『福島の柔っこいもつ煮だべしたっ』は、福島県産のブランド豚「麓山高原豚」をはじめとする新鮮な白もつのみを使用した、美味しいもつ煮です。丁寧な下処理で柔っこく（柔らかく）して旨味を引き出した白もつに、県産大豆を原料にした醤油をベース

福島の柔っこいもつ煮だべしたっ ～福島県～



に、同じく県産の桃やりんご、梨で甘みを付けたスープで煮込まれたもつ煮は、どこまでも柔らかくもっちりとした食感がたまらない逸品です。福島県の美味しさが詰まったもつ煮をお楽しみください。

お問合せ・・・(有)まるい
電話番号・・・024-534-0101
もつ煮4種セット(醤油・味噌・旨辛・激辛味 各1)
・・・2,700円(税込)

まちがいさがし答え：①羽子板の花の数が違う②ロボットさんのアンテナの向きが違う③ロボットさんが手に巻いているコマ紐の長さが違う④羽子に付いている小羽根の数が違う⑤男の子の羽織の柄が違う(三角の向き)