

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2023.Oct.

10月のビタミン

時間を意識しながら行おう！ 「自律神経が整う食事法」

自律神経は体の機能を調節し、一定に保つ役割を持つ大切な神経。自律神経が乱れると、疲れがとれない、冷えてつらい、便秘や下痢など腸の調子がよくないなど、不調が起こります。そのままほおっておくと免疫力が落ち、健康を損なうことにもなりかねません。「今日食べるものが明日からの体を作る」ということを念頭に置き、食事で自律神経を整えましょう。

まず、起床したら、熱い緑茶を飲みましょう。緑茶に含まれるカフェインとカテキンが眠気を覚ます上、消化器官をスムーズに動かします。睡眠中に失った水分を補給する意味でも飲むことが重要で、体内時計のずれを修正することにもつながります。

次に、起床後1時間以内に朝食を食べる。寝起きの緑茶と同様、朝食を摂ることで体内時計がリセットされ、結果、夜の安眠につながります。朝食では、タンパク質と食物繊維をたっぷりとるのがおすすめです。タンパク

質は「睡眠ホルモン」と呼ばれるメラトニンを作り、食物繊維は腸内環境を整えるのに有効です。卵や納豆、豆腐、野菜、きのこなどを積極的に摂りましょう。

そして、昼食は好きなものを食べられるごほうびタイム。起床後5～7時間に摂ります。昼食は適当に済ませるのではなく、しっかりと。食事を楽しむことでリラックスでき、自律神経にいい影響を与えます。

そのあと、夕食は腹八分目をポイントに、軽めのものを起床後14時間以内を目安にしましょう。できれば、睡眠の質をよくする「グリシン」を含んだ食材を摂るといいでしょう。グリシンはエビやホタテなどの魚介、カツオ節に多く含まれています。

最後に、就寝する前に、眠っている間の水分補給として、常温の水を1杯飲みましょう。眠っている間は汗をかきますが、脱水症状になると、自律神経が乱れる原因になります。



3分間の井戸端講座

毎日の習慣にしたい！ 「超ワイドスクワット」

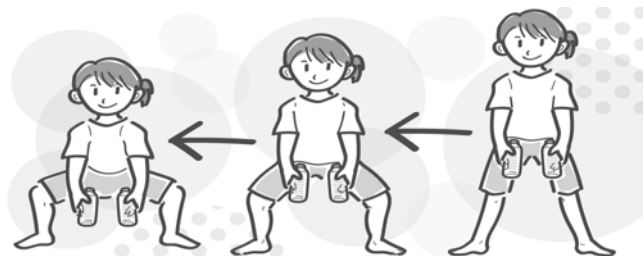
40代以降、何もしないと筋肉は年に1%ずつ少なくなっていく。いくつになっても元気でいられるためには貯筋が必要で、筋力低下を予防することがポイントだと、医師の鎌田實さんは言います。鎌田さんが実践しているのが、「超ワイドスクワット」。太ももやおしりなど、下半身の筋肉を鍛えることで、全身の筋肉アップにつながります。毎日続ければ、姿勢がよくなる、ヒップアップする、ひざの痛みがなくなるなどの効果も期待できます。

方法は簡単です。まず、背筋を伸ばして足を大きく開きます。両手にはそれぞれ500mlのペットボトルを持って、自然に下ろしましょう。背筋と腹筋を意識し、太ももを外に開きながらひざを曲げていき

75歳で元気いっぱいの鎌田實さんに教えてもらう、「超ワイドスクワット」。毎日の習慣にしませんか。

ます。ポイントは上半身はまっすぐに、ゆっくり落としていくことです。太ももが床と平行になるまで上半身を落としたら、同様に、ゆっくり上半身を持ち上げて、もとの姿勢に戻ります。10回を1セットにして、1日2セット行いましょう。

うまくできないときは、ペットボトルを1本にするか、足を肩幅に開く一般的なスクワットからはじめるのでかまいません。ゆっくり動かすことで筋肉に大きな負荷がかかり、より効果的です。



食育にもぴったり！ 「道の駅」

道の駅に並んでいる食材は、その日に畑から収穫したばかりのもので、とても新鮮。切ったそのまま食べる、塩・コショウをふって焼くなど、シンプルに調

親子で一緒に野菜などの食材を選び、帰宅してから、みんなで料理をして食べる。子どもたちにとって、貴重な食育の機会ともなりますね。



理するのがおすすめです。それなら、子どもたちでも参加できるでしょう。ニンジンってこんなに甘かった！」など、苦手だった野菜が好きになるといったこともありそうです。自然と、その土地の食や名産に詳しくなるといふメリットも期待できます。

さて、道の駅は単なる産地野菜の直売所から発展し、どんどん進化しています。宿泊施設を併設していたり、レンタサイクルを利用できたり、遊園地や温泉施設が近くにあったりなど。道の駅に行くまで、そして、帰りのドライブも、親子の楽しい時間になりますね。

Let's 子育て！



ビタミン☆レシピ



タコとブロッコリーのスパゲッティ

栄養的に優れた野菜であるブロッコリー。血圧を抑え、むくみを解消する効果のあるカリウムをはじめ、免疫力を高めるビタミンC、骨を丈夫にしてくれるビタミンK、皮膚や粘膜を健康に保つβカロテンを豊富に含んでいます。ま

た、抗酸化作用のある「スルフォラファン」がたっぷり入っている点も見逃せません。スルフォラファンはアンチエイジング、生活習慣病やがんの予防にも効果があり、胃を健康にしてくれることでも知られています。

1 タコはぶつ切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。ニンニクは薄切りにし、赤唐辛子はヘタと種をとって小口切りにする。



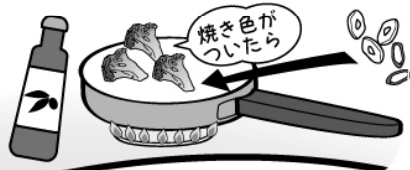
材料(4人分)

タコ(ゆで)250g
ブロッコリー1株
ニンニク2片
赤唐辛子1本
スパゲッティ320g
エキストラバージンオリーブ油	...大さじ2
しょうゆ大さじ1

2 熱湯に塩適量(分量外)を加え、スパゲッティを表示時間どおりゆで、ざるに上げる。



3 フライパンにオリーブ油を熱してブロッコリーを炒め、焼き色がついたら端によせてニンニクと赤唐辛子を炒め、スパゲッティのゆで汁150mlを加える。



4 ブロッコリーに火が通ったら、タコを加える。



5 スパゲッティを加え、しょうゆを加えてひと混ぜする。



出来上がり!

ダイゼン近藤の徒然日記

朝晩は、寒くなってきて冬が近づいているのを感じる毎日です。皆さんはいかがお過ごしでしょうか？時々、お客様に、「このお茶って何ていうお茶ですか？」と尋ねられます。今回は、モデルハウスで出しているお茶について書きたいと思います。

しばらくの間、阿波番茶を出していましたが、スギナ茶に変わり、最近はやもぎ茶を出させてもらっています。

体に冷たいものはあまりよくないので、夏でも暖かいお茶を出しています。

スギナ茶もよもぎ茶と同様に、アンチエイジングの作用があり、よもぎ茶はハーブの女王と呼ばれるほど、万能な薬草とされており、漢方では艾葉（がいよう）という名前で知られ艾（がい）とは病を艾する（止める）の意味だそうです。

たくさんミネラルやビタミンが含まれていて、血液の浄化・デトックス、ダイエット効果や体を温める効果。冷え性の改善、リラックスマス・安眠効果や美肌・美白効果等いろんな効果があるそうです。

どれだけ自宅で、空気質や温熱環境を良くしても口から入れるものが悪かったら健康を維持できませんので、お出しするお茶も気をつけています。

初めて、飲まれる方は、スギナ茶もよもぎ茶もおいしく感じないかもしれませんが、このような思いで出させて頂いています。美味しくないと感じる方は、ごめんなさい。

アントニオ猪木ではありませんが、「元気があれば何でもできる！」と思っていますので今月も、元気にいきだいたいと思います。よろしくお願いします。

家作りお悩み相談室

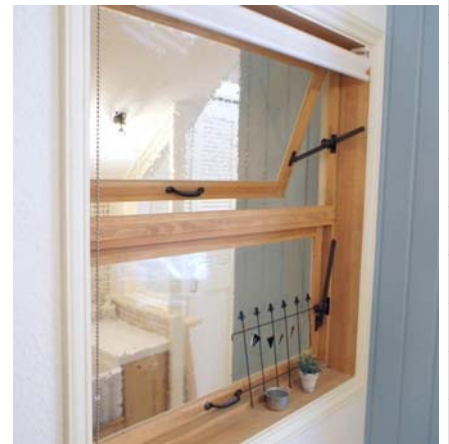


Q 採光が望めない部屋を明るくするには？
「室内窓」について知りたいのですが。

A 日あたりのいい場所にリビングやダイニングを配置すると、光を十分とり入れられない部屋ができてしまう場合があります。そんなときには、隣り合った部屋との壁に室内窓を設けることで解決できます。

室内窓は採光だけでなく、屋内の通風窓の役割を持たせることも可能です。たとえば、壁の上部を横長のスリット窓にすると、隣の部屋から光が入り、2部屋の天井が連続して見えるので、より広く感じる効果もあります。

また、室内窓は外窓のように風雨の影響を考える必要がありません。そのため、アルミサッシの窓だけでなく、さまざまなタイプを選ぶこともできるのも特徴です。木枠のナチュラルでおしゃれな窓など、好みのものを選んでインテリアのアクセントにしてみても素敵です。



会社名：Daizen-inc 有限会社ダイゼン

・得意な仕事：少ないエネルギーで快適に住める住宅の建築 省エネリフォーム
(高気密高断熱でエアコン一台で家中どこにいても同じ温度。寒い、暑い住宅を高性能に大規模リノベーションするのも得意です。)

・mail: info@daizen-inc.com

・住所：徳島市南田宮 3 丁目 4-7 モデルハウス：藍住町奥野字前川 112-14

・連絡先：電話 / 088-634-3725 Fax / 088-634-3726

いつも読んでくれて、
本当にありがとうございます！
来月もよろしくお祈りします！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

温かみのある絵柄や色使い！
「タイガー魔法瓶の家電」

最近ではレトロブームが加速して、さまざまな復刻品が登場しています。今年の夏に復刻されたのが、「タイガー魔法瓶」の家電。「レトロ柄復刻シリーズ」と名づけられ、1970年代に人気だった花柄(ポピー)とオレンジストライプの2つのデザインで登場しています。

花柄は真っ赤なポピーがリズムカルに配置されていて、華やか。ちょうど1970年代はさまざまな製品に花柄が使われていて、とくにポピー柄が好評だったとか。「台所でひと際目立っていた」という記憶がある人も多いのでは？一方、ストライプのほうは2種類のオレンジ色を使ったシンプルなデザイン。どこかフルーツをイメージさせるような楽しさもあります。「象印といえば、懐かしいこのデザイン」と結びつきますね。

製品のラインナップは、炊飯器や電子ケトル、ホットプレート、電気魔法瓶といった家電のほか、断熱ポットや断熱ボトルなど。とくに炊飯器は懐かしい形そのまま。「炊飯」と「保温」の2つの機能しかないのも、逆に新鮮です。また、花柄のほうは断熱フードジャーもあって、ランチなどで活躍しそうです。

しばらく前から家電はシンプル&無彩色路線で、無地で白一色、黒一色などがメインです。インテリアの邪魔をしない、悪目立ちしない、長年使っても飽きないなどが、シンプルや無彩色が好まれる理由でしょう。一方で、タイガー魔法瓶のレトロな家電はその逆をいくもの。昭和世代には懐かしくて愛着が湧き起こり、昭和を知らない世代には新鮮でかわいいと、いろいろな世代の人気を得ています。

