

Life & Select NEWS LETTER

2022.12
December

INDEX

- 健康なからだをつくる栄養素
マグネシウム
- 脚のむくみをとるツボ
- いざというとき家族を守る!
お家の防犯対策
- デコ野菜のミネストローネ

健康なからだをつくる栄養素 マグネシウム

ミネラルの一種であるマグネシウム。体内に存在するマグネシウムのうち約6割が骨に、残りは筋肉や脳などに含まれています。骨や歯の形成に使われるほか、酵素の働きを助けたり、筋肉や神経などの動きにもかかわったりすることから、体にとって欠かせない栄養素の一つです。



マグネシウムが多い食材

● 海藻類

あおさ、干しひじき、わかめなど

● 種子類

アーモンド、ごまなど

● 豆類

豆腐、納豆など

マグネシウムは和食に多く含まれる栄養素です。最近では食生活の変化に加え、ストレスやアルコール摂取量の増加によって、マグネシウム不足の人が増えています。



バランスよく摂取

マグネシウムとカルシウムはともに骨や歯の形成を助ける成分です。また、一緒に摂ることで内臓や血管などの働きを正常に近づけてくれます。1:2の割合で摂取するのがもっとも効果的といわれます。

酵素の働きを助ける

消化、吸収、代謝などの生理機能と深くかかわっているのが300種類以上ともいわれる酵素です。マグネシウムにはその働きを助ける役割があり、人が生きていくのに欠かすことのできない栄養素です。

過不足なく摂取

マグネシウム不足は疲れや食欲不振だけでなく、筋肉のけいれんや不整脈、骨粗しょう症などにもつながるおそれがあります。ただし、過剰摂取は体調不良の原因にもなるのでサプリメントの摂りすぎには注意しましょう。

冬こそマグネシウムを

寒さで硬直した筋肉や血管を元の状態に戻す働きがあるマグネシウム。血行を促す効果があり、冷えや肩こり、肌の乾燥などの改善にも役立ちます。冬はマグネシウムが不足しがちなので意識して摂取しましょう。

脚のむくみをとるツボ

冷えなどによって血行が悪くなることで、脚に水分がたまり、むくんでしまうことがあります。また、仕事で立ちっぱなし、座りっぱなしという場合も血液の流れが滞ってしまいます。そんな時には脚のむくみをとるツボを押してみましょう。

あしのさんり 足の三里

万能ツボといわれる「足の三里」。脚がむくんでいたり疲れているときはもちろん、全身の疲労回復や夏バテにも効果があるといわれるツボ。親指を使ってやや強めの力で指圧しましょう。



ひざの血の下、指4本分くらい下がったところにあるツボ

すいぶん 水分

その名のとおり、全身の水分をコントロールしてくれるツボ。脚のむくみや疲れに効果があります。中指、または人差し指でお腹の臍の方にむかってゆっくり指圧します。むくみやすい体質の人は、水分のツボを習慣的に刺激するようにするのがおすすめです。



おへそから指1本分上にあるツボ

※ご紹介している方法は、あくまで一般的なものであり、個々の体調に合わせて無理のないように行ってください。

いざというとき家族を守る!

お家の 防犯対策



長期の旅行や帰省などを計画している時に、心配になるのが空き巣被害。きちんと戸締りをしていても、油断はできません。とくに長期間自宅を留守にする時は、いつもより念入りな防犯対策が必要です。家族の安全と財産を守るために、今からできる防犯対策をご紹介します。

お家のまわりをチェック! 気をつけるべきポイント

空き巣が入りやすい構造になっていないか、侵入しやすい位置に窓はないか、手や足を掛けやすいものを置いていないかなど、自宅とその周辺を客観的に見てみる必要があります。また、空き巣は人の目や物音などを嫌い、侵入に5分以上かかるதாகきらめるケースが多いと言われます。それらをふまえて、効果的な防犯対策を考えてみましょう。

対策
その1

侵入されにくい工夫を

家の周りに足場となるものがあると、高い所にある窓や2階の窓からも侵入を許してしまいます。出窓の屋根や庇、塀や物置、雨樋やカーポートなどの位置関係を点検し、場合によっては足場となりにくい工夫をすることも必要。

対策
その2

留守中も安心! お家の見張り番

外出先からでも家の中の様子が分かるネットワークカメラ。お部屋に設置し、携帯やスマートフォンで映像や音声をライブで確認することができます。録画や撮影もでき、不審な動きを感知すると同時に知らせてくれる機能もあります。

対策
その3

あかりを コントロールして防犯対策

夜になってもあかりのつかない家などは、留守ということを知らされているようなもの。そこでおすすめなのが、タイマー機能付きの照明。留守中の点灯時間を毎日ずらして設定することもできるので不自然さがありません。外の明るさを感知して自動で点灯や消灯するタイプも。

対策
その4

インターホンで 不審者チェック

空き巣が留守を確認するのに使うインターホンや玄関チャイム。カメラ付きのものの中には、録画で不審者や見知らぬ人物を確認できたり、チャイムが鳴ると同時に携帯やスマートフォンに転送され、リアルタイムで応答することができるタイプも。

////////// ホームセンターで手に入る防犯グッズ //////////

防犯フィルム

フィルムの粘着力や厚みがガラスの強度を高め、ガラス破りを防ぎます。気泡を残さないようにきれいに貼るのが重要です。

防犯砂利

石がこすれ合ったときに大きな音が出るように加工されている砂利。一般的な砂利よりも軽く、カラーバリエーションも豊富。

補助錠

窓や玄関などはワンドアツーロックが基本。穴あけ不要で簡単に取り付けられるものもあります。

センサーライト

人の動きを感知して点灯・点滅し、犯人を威嚇します。普段は便利灯としても使えます。

アラーム

窓が割られたりして衝撃が加わった場合や開放時にセンサーが反応してアラームが鳴ります。



デコ野菜の ミネストローネ

ハートや星形の野菜が可愛い
栄養満点のミネストローネです

材料 3~4人分

- | | |
|----------------------|-------------------|
| ● 人参…………… 1/2本 | スープ |
| ● 大根…………… 1/2本 | ● トマトの水煮缶 …… 200g |
| ● ペコロス…………… 4個 | ● ケチャップ …… 大さじ1 |
| ● ブロccoli…………… 1/3株 | ● 固形スープの素 …… 3個 |
| ● ジャガイモ…………… 2個 | ● 水…………… 1000cc |
| ● ハート形パスタ(乾) …… 30g | ● ローリエ…………… 1枚 |
| ● ベーコンスライス …… 4枚 | ● 塩…………… 適量 |
| ● ニンニク…………… 1片 | |
| ● オリーブオイル…………… 大さじ2 | |
| ● パルメザンチーズ…………… 大さじ1 | |

下準備



- 人参、大根は厚さ2cmに切り、星形・ハート形の型抜きで型を抜く。
- ジャガイモは皮を剥き、一口サイズに切る。
- ブロccoliは小房に分けておく。
- ベーコンスライスは4等分に切る。
- ハート形パスタは記載通りに茹でておく。

ペコロスとは?

プチオニオン、小玉ねぎとも呼ばれている
直径3~4cmの小さな玉ねぎの総称。

作り方 調理時間40分

- ① 型抜きした野菜(人参・大根)を耐熱皿に並べ、ふんわりラップをして電子レンジ(600w)で約2分加熱する。
- ② 鍋にオリーブオイル、ニンニクを入れ弱火にかける。香りがしてきたらジャガイモ、ペコロス、ベーコンを入れ中火で炒める。ペコロスが半透明になってきたらブロッコリーを加え軽く炒める。
- ③ ②のブロッコリーだけ一旦小皿に取り出し、①の人参と大根、スープの材料を全て入れて煮る。煮立ったところで灰汁を取り蓋をして弱火で15分煮込む。
- ④ 茹でたハートパスタ、③で取り出しておいたブロッコリー、パルメザンチーズを加え2分弱火で煮たら完成。

ポイント

- スープの材料を加えて煮込む際、ヘラ等でかき混ぜない事! 煮崩れてしまいます。
- トマトの水煮缶の代わりに、野菜ジュースやトマトジュースを使ってもOKです。

カーサの家 株式会社タクミホーム

〒672-8013 兵庫県姫路市白浜町宇佐崎北 2 丁目 215-1
TEL. 079-245-0378 FAX. 079-245-4894
<http://www.takumi-h.com> casa@takumi-h.com