

Life & Select

NEWS LETTER

2023.01
January

INDEX

- 整腸作用・血糖値の上昇を抑える
食物繊維
- 自分でできるかんたん身体ケア
肩こり解消のツボ
- 日常でできる
木製家具を綺麗に長く保つコツ
- クリーミーで優しい味わいの
豆乳味噌のお雑煮
- ゴロゴロ野菜の食感が楽しい
彩り野菜の塩ーグルトなます



整腸作用・ 血糖値の上昇を抑える

食物繊維

食物繊維は食べ物に含まれる成分のうち、人の消化酵素で消化することのできない物質を指します。整腸作用以外にもさまざまな働きがあり、健康維持に役立つ重要な成分として5大栄養素(炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミン)に続く「第6の栄養素」と位置付けられています。

スムーズなお通じに

水溶性食物繊維が便を柔らかくし、不溶性食物繊維が便のカサを増し腸管を刺激することで排便を促します。ただし、不溶性食物繊維を取り過ぎると便秘を悪化させてしまうこともあるので摂取量には注意しましょう。

水溶性と不溶性

食物繊維は水に溶ける水溶性食物繊維と、水に溶けない不溶性食物繊維の2種類に大別されます。それぞれ特性は異なりますが、どちらも腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整えてくれる働きがあります。

免疫力アップ

免疫細胞の約7割が腸内に存在しているといわれます。つまり、免疫力をアップさせるには腸内環境を整え、腸内細菌の働きを高めることが重要です。食物繊維は腸内細菌の餌になるため意識して摂取するようにしましょう。

生活習慣病の予防に

糖の吸収を緩やかにし、急激な血糖値の上昇を抑える効果があります。また、脂質やナトリウムなどを吸着して排出する働きがあるため、肥満や糖尿病、高血圧といった生活習慣病の予防や改善にもつながります。



食物繊維が多い食材

玄米、そば、ゴボウ、さつまいも、切り干し大根、納豆、おから、しらたき、椎茸、ひじきなど

食物繊維は植物性の食品に多く含まれています。雑穀ご飯、野菜や海藻をたっぷり使ったサラダや煮物など、日頃から積極的に食物繊維を摂るようにしましょう。



自分でできるかんたん身体ケア 肩こり解消のツボ

自宅でのテレワーク化が進む中、慣れない仕事環境や運動不足により、肩こりに悩む人も増えているのではないのでしょうか。今回は、自分で手軽にできる肩こり解消のツボをご紹介します。精神的なストレスからくる肩こりにもおすすめです。ぜひ試してみてください。



けんせい 肩井

首の付け根と肩先の
ほぼ中央にあるツボ

肩こりといえばこのツボ。肩がこったときに、無意識にツボを刺激していることも多いのでは？肩井のツボは肩の筋肉の緊張をほぐしてくれるツボ。中指を5秒くらいぐっと押しあてたら、これを5回繰り返し。寝違えたときやイライラにも効果が。



きょくえん 曲垣

肩甲骨の上部内側に
あるツボ

肩井と同じように、やや強めの力で5秒くらい押し、これを5回繰り返します。中指をツボにあてて指圧しますが、押しにくい場合は、マッサージ器具などを使うとよいでしょう。固まった筋肉をほぐし、肩から背中にかけての痛み、五十肩の痛みを緩和してくれます。

※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。

日常でできる

木製家具を 綺麗に長く保つコツ

使い込むほどに味わいが増し、温かみがある質感で人気の高い木製家具。長く使っていくためには、それぞれの家具に合ったお手入れが必要です。誰でも出来るお手入れ方法で、普段から木製家具を大切に使いましょう。



テーブル編

水に濡れたものを長時間置かない！

濡れたコップや花瓶を長時間置いておくと、白い輪染みの原因になるので気をつけましょう。

熱い物を置くときは敷物を

熱い鍋やヤカンを直接天板に置くと変色の原因に。鍋敷の代わりに新聞や広告を敷くと、熱で溶けたインクが木材に染み付いてしまいます。熱い物を置く時は専用の敷物を使いましょう。食事の時はランチョンマットを敷くと傷や汚れが付きにくくなります。

テーブルのお掃除法

木製のテーブルは乾拭きが基本です。食事の汚れやマジックなどの汚れを落とす場合は、中性洗剤を薄めたぬるま湯にやわらかい布を浸し、固く絞ってから拭き取ります。その後、ぬるま湯に浸した布で洗剤を拭き取り、仕上げに水分を残さないよう乾拭きをしましょう。

シンナーやベンジン・除光液などは、塗装をはがす原因になりますので使用しないでください。



タンス編

設置場所に注意

色が褪せたり、乾燥で反ったりひび割れたりするのを防ぐため、直射日光や暖房器具の風が直接当たらない場所に設置してください。

引き出しが開かない時は

木製タンスの引き出しは、湿気を吸い込み開きにくくなる場合があります。その場合、ドライヤーの冷風を側面に当てて湿気を取り除くことで元に戻ります。

引き出しの滑りを良くするには、本体とこすれる部分にロウを塗ったりサンドペーパーで少し磨くとスムーズに。

傷がついてしまったら…

小さい引っかき傷は市販の補修材で目立たなくすることが出来ます。クレヨンタイプやマーカータイプのものなどがあり、家具の色に合わせて選びましょう。

湿気が溜まらないように

木製家具に湿気は大敵！湿気が溜まりやすい家具と壁の間には、5～10cmほどの隙間を空けて風通しを良くしましょう。

違った味わいをもつ木材

メープル

日本名：楓 カエデ

硬質で白く明るい木肌が特徴。使い込む程に飴色に変化する様を楽しめる。

ウォールナット

日本名：胡桃 フルミ

美しい黒い木肌が特徴。チーク・マホガニーに並び世界の三大銘木のひとつ。

ホワイトオーク

日本名：楡 ナラ

耐久性があり重厚な造りが特徴。ウイスキーの樽材としても使われる。

パイン

日本名：松 マツ

カントリー調の家具に多く使われており、やわらかな肌合いが人気。

クリーミーで優しい味わいの

豆乳味噌のお雑煮



材料 4人分

鶏もも肉	120g	鰹だし	800cc
大根	1/4本	豆乳	200cc
人参	1/3本	白味噌	120g
里芋	4個		
椎茸	4枚		
かまぼこ	1/2本		
餅	4個		
柚子皮	小さじ1		
飾り切り用柚子皮	8枚		

下準備

- 鶏もも肉は2cm角に切る。
- 大根はイチョウ切りに、人参は半月に切る。かまぼこは5mmの厚さに切る。
- 里芋は皮をむき、冷水にあて滑りをとる。
- 椎茸、柚子皮は飾り切りにする。



作り方 調理時間20分

- 1 里芋をたっぷりの水に入れ、火にかけ12分～15分位柔らかくなるまで下茹でする。
- 2 鍋に鰹だし、鶏もも肉、大根を入れ火にかけます。大根が透き通ってきたら、人参、里芋を加える。
- 3 人参に火が通ったら、餅、椎茸を加え3～4分弱火で煮込む。
- 4 餅が柔らかくなったら、白味噌を溶き入れ、かまぼこ、豆乳、柚子皮を加えて火を止める。
- 5 器に盛り付け、飾り切りの柚子皮をのせて完成。

ゴロゴロ野菜の食感が楽しい

彩り野菜の塩ヨーグルトなます



材料 2~3人分

カブ(中玉)	2個	合わせ酢	
人参	1/2本	柚子搾汁	2個分
パプリカ赤黄	各1/3個	酢	大さじ2
柚子	2個	砂糖	大さじ1
大葉	4枚	みりん	小さじ2
刻みネギ	大さじ1	薄口醤油	大さじ1
塩ヨーグルト	80g	胡麻	小さじ1/2
		おろしニンニク	小さじ1/2
塩ヨーグルト		ごま油	小さじ1
ヨーグルト	80g	唐辛子	1本
塩	2g		

下準備

- カブと人参は皮をむき、1cm角のサイコロ状に切る。
- パプリカは種を取り除きカブと人参の大きさに合わせて切る。
- ヨーグルトに塩を加えてよく混ぜ合わせ、カブと人参、パプリカを加えさらに混ぜ合わせて60分漬けておく。
- 大葉は千切りにしておく。



作り方 調理時間10分(漬け時間60分は含みません)

- 1 柚子の2/3を切り、中身をスプーンでくり抜く。くり抜いた柚子の果肉は搾っておく。
- 2 〈合わせ酢〉の材料をボウルに入れよく混ぜ合わせる。
- 3 塩ヨーグルトに漬けた野菜を軽く水洗いし、水気をよく拭き取る。
- 4 ②と③、刻みネギと大葉(2/3)を加えて混ぜ合わせ味をなじませる。
- 5 くり抜いた柚子に④を詰め込み、残りの大葉を飾り付けて完成。

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