

住まいのかわら版

Vol.2
2016年4月号

＜発行＞

拡伸工務店

久喜市菖蒲町三箇

TEL.0480-85-6590

FAX.0480-85-6596

腸に良いことを実践する「腸活」で毎日を健やかに！

腸は「第二の脳」といわれるほど大切な臓器のひとつ。そこで、腸の働きを助けるポイントを紹介しましょう！

みなさま、元気で過ごしてしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「腸活」です。

なんと腸は、体にとつていいもの、悪いものを記憶することができるのか。また、脳内の神経伝達物質であるセロトニンの90%以上が腸でつくられているとも言われているので、腸の調子を整えることは、気持ち安定させることにもつながるそうです。そこで、腸を元気に保つ方法を紹介します。

食物繊維をバランス良く 適度な睡眠にも心がけて

腸をスムーズに動かすポイントのひとつが食物繊維。実は食べるポイントがあります。水に溶けやすい「水溶性食物繊維」（海藻類や果物など）と水に溶けにくい「不溶性食物繊維」（きのこ類や豆類、根菜類）がありますが、これを1…2の割合で摂る



のが理想なのだそうです。不溶性食物繊維ばかり摂ると、かえって便が硬くなり、便秘につながる恐れがあるので、バランスを心がけましょう。

生活リズムの不規則さも腸を弱らせる原因のひとつ。食事の時間が不規則だと、腸の働きがなかなか安定しません。仕事が忙しいなどの理由があるかもしれませんが、できる限り決まった時間に食事を摂ることをおすすめします。また、睡眠時間が5時間以下、もしくは9時間以上といった極端な例も良くないそうです。



大人の睡眠時間は6～7時間がベストだそう！

話題の「オイル」や「チョコ」でお手軽腸活♪

最近、腸活に良いとされている食材で話題なのが「オイル」や「チョコレート」。オイルはオリーブオイルやえごま油がおすすめ。オリーブオイルは、空腹時に大さじ1～2杯をゆっくり飲みます。オリーブオイルが大腸まで届くと、腸のすべりを良くし、自然なお通じにつながるそうです。ちなみに、オリーブオイルは血液中に余分な脂肪をつきにくくさせる効果もあるので、ダイエットにも最適と言えるでしょう。えごま油は「オメガ3」が含まれ、腸内の老廃物を排出し、代謝を上げ、血行も促進してくれるとあっていいことづくめ。腸の働きが活発になるのが夜10時～深夜2時なので、夜10時前や夜寝るときに大さじ1杯を飲むの



がおすすめです。腸の働きがよくなれば、お肌の調子も良くなるので、うれしいですね。



オリーブオイルを飲むのは朝起きてすぐや寝る前がおすすめ！

チョコレートはミルクチョコレートなどではなく、「高カカオチョコレート」がおすすめ。カカオを70%くらい含むタイプが効果的だと言われています。高い酸化作用があるカカオポリフェノールが含まれます。さらに、チョコレートに含まれる「カカオプロテイン」は、大腸まで到達しやすいため、食物繊維と似たような働きをし、排便がスムーズ



頭の体操！間違いがしゲーム
上々のイラストで違うところが箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てね！



になるそうです。さらに、腸内細菌のエサとなり、腸の環境を整えられるとも言われています。チョコレートは脂質も含まれるので、食べ過ぎは禁物。1日の食べる目安は25g程度が理想です。また、カカオの割合が80%以上の高カカオチョコレートも、効果が期待できますが、苦みが強くなってしまうので、続けることを考えると、甘さも適度にある70%台の高カカオチョコレートがおすすめです。



高カカオチョコレートに含まれるポリフェノールはなんと赤ワインやりんごより多いそう！

イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

デジタルカメラなどの写真って
どう保存している？

デジタルカメラやスマホなどで気軽に写真が撮れるようになった昨今。たくさんの写真データの保存もしやすくなりましたね。そこで、便利なのが USB メモリや SD カード。たくさんの数を保存でき、小さいので重宝しますが、実は落とし穴もあるのをご存知ですか？ USB メモリや SD カードは写真データを電子化して情報を記憶させるという構造。時間が経つと、劣化によってそれらの電子化されたデータが消えるという状況になってしまうことがあるのだそう。せっかくの思い出を消滅させないためにも、ディスクや外付けハードディスク、CD-RやDVD-Rに保存するのがおすすめ。また、写真を整理するいい機会だと思って、残すもの、削除するものを見極めて、本当に残しておきたいものはプリントすれば万全です！



この野菜食べられる!?

毎日の食卓に欠かせない野菜たち。冷蔵庫などで保存しておいても思わぬ変色などに、戸惑うこと、ありませんか？たとえば大根。切り口を見ると、中心部分がちょっと青くなっていることが。「カビ!？」と一瞬心配になりますが、これは比較的暖かく、乾燥した所に長時間置くと起こる「青あざ症」という自然現象なので、食べても問題はないとか。ただ、あまりに現象が進んでいると苦みが強いので注意しましょう。また、キャベツは茶色く、ごぼうは切り口が赤く、長芋も赤黒く変色してしまったりすることがありますが、これらに含まれるポリフェノールが空気に触れて酸化しているしるしなので、見栄えを気にしなければ問題ないそう。レタスは切った部分が赤く変色しますが、外敵から身を守ろうとする反応なので、害はないそう。ブロッコリーの先がぼつぼつ黄色くなっているのは生長している証拠。問題はありませんが、栄養が落ち、菌触りも悪くなるので、緑のうちに食べましょう。

こんにちは

頼れる町の大工さん 拡張工務店です。



お施主様の笑顔が
私どもの一番の喜びです

代表取締役社長
尾身昇

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。
今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思本紙をお届けいたしました。
新築・リフォーム等、ご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。これからもご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

間違いさがし答え：①女の子の帯 ②掛け軸の線の数 ③花瓶の花 ④ふすまの扉 ⑤お母さんの靴下

ご相談・お問い合わせはこちらまで



明るい住まいのパートナー
有限会社 拡張工務店

<フリーダイヤル>
0120-411897(ヨイイクイット)
<営業時間>
9:00~18:00 (水曜定休)

便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報
洗練されたデザインで機能性もバツソンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

新素材「アクアセラミック」採用
新型 SATIS 誕生

磨きぬいた性能は、トイレという存在を、変えていく。

サティス Gタイプ

サティス Sタイプ

100年クリーン
アクアセラミックが、トイレに新世紀を告げる

① トイレの汚れが、ツルツルと落ちる。
なかなか落ちない便器についた汚物もこれが、トイレを洗浄するだけでツルツルと落ちます。

② リング状の黒ずみ、くすみとサヨナラ。
リング状の黒ずみや便器のくすみの原因となる水アカがこびりつきません*1。トイレのあの隙間に、うれしいニュースです。
*1: 汚れの原因はさまざま。汚れが原因で発生する場合があります。

③ 新品時のツルツルが 100年続く。
「アクアセラミック」は、トイレ用陶器の画期的な発明です。かんたんお掃除で、新品のツルツルが100年続きます。*2
*2: 一部の劣化要因は、使用環境やメンテナンスによって発生する可能性があります。お掃除は週に1回、100年間の健康を保ちます。

水のチカラで、ずっと輝く
AQUA CERAMIC