

住まいのかわら版

Vol.17

＜発行＞
（有）井上興産

徳島県徳島市川内町平石住吉3-29
Tel : 088-666-3155
Fax : 088-666-3156
フリーダイヤル : 0120-64-3155

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す！

みなさま、元気で過ごしてし
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、体にとっていいもの、
悪いものを記憶することができると
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
を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。不溶性食物纖
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
ベストだそうです！

話題の「オイル」や 「チョコ」でお手軽腸活♪

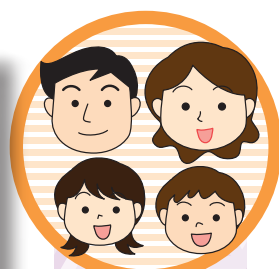
最近、腸活に良いとされている食
材で話題なのが「オイル」や「チ
コレート」。オイルはオリーブオイ
ルやえごま油がおすすめ。オリー
ブオイルは、空腹時に大さじ1～2杯
をゆっくり飲みます。オリーブオイ
ルが大腸まで届くと、腸のすべりを
良くし、自然なお通じにつながるそ
うです。ちなみに、オリーブオイル
は血液中に余分な脂肪をつきにくく
させる効果もあるので、ダイエット
にも最適と言えるでしょう。えごま
油は「オメガ3」が含まれ、腸内の
老廃物を排出し、代謝を上げ、血行
も促進してくれるとあっていいこと
づくめ。腸の働きが活発になるのが
夜10時～深夜2時なので、夜10時前
や夜寝るときに大さじ1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



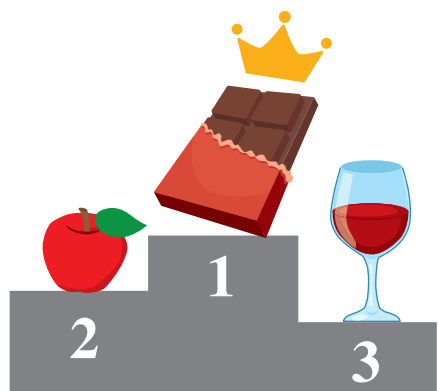
オリーブオイルを飲むのは朝起
きてすぐや寝る前がおすすめ！

チョコレートはミルクチョコレ
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
上下のイラストで違うところから箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてね！

答えは裏を見て
ニヤ〜



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！

になるそうです。さらに、腸内細菌
のエサとなり、腸の環境が整えられ
るとも言われています。チョコレ
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すす
めです。

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ね！



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うことがあります。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。問題はありますが、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。



紙ナフキンの活用法

雑貨屋さんにあるおしゃれなものや、海外の有名食器ブランドのものまで、デザインが多彩で目にも楽しい紙ナフキン。せっかくなので活用してみましょう。超簡単なのが、汚れ防止のために棚板に敷くこと。お掃除も紙ナフキンを取り換えるだけなので簡単です。また、手帳に貼ったり、透明なブックカバーの内側にセッティングすればかわいさアップ。ラッピングアイテムにもひと役。中にお菓子などを入れ、両サイドをキャンディのようにひねってマスキングテープやひもで留めればおすそわけにも使えますね。上級者向けだと、雑貨などに紙を貼って楽しむ「デコパージュ」はいかが？紙ナフキンは薄い3枚重ねなので、柄の部分だけを破かないようにはがし、空き箱などに専用ののりで貼り、上からコーティング剤を塗って仕上げます。材料は100円ショップで揃います。



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グ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



研ぎ澄まされたデザインは、トイレの空間を、変えていく。

サティス Sタイプ

LIXIL
Link to Good Living

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

- クリーン 1 トイレの汚れが、ツルンっと落ちる。**
なかなか落ちない便器についた汚物よごれが、トイレを洗浄するだけでツルンっと落ちます。
- クリーン 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
トイレのあの悩みに、うれしいニュースです。
※1定期的にお掃除しない場合、汚れが付着する場合があります。
- クリーン 3 新品時のツルツルが 100 年つづく。**
「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年つづきます。※2
※2 同一部位の摩擦回数2往復で年間365日お掃除した場合。
お掃除プランで約7万回(100年相当)の往復を想定しています。

水のチカラで、ずっと輝く

AQUA
CERAMIC

安心リフォームのお約束

納得のお見積りでのご契約、近隣の皆様へのご挨拶から、又、各種助成金等のご提案、書類作成から提出まで、ご多忙な施主様のお手伝いをさせていただきます。他社様と比較、ご検討なさっていただいて構いません。又、ご納得されるまで足を運ばせて頂きます♪ お見積りは幾度でも無料です。



暮らしのヒント ● 新玉ねぎはドレッシングで保存!

新玉ねぎの旬のおいしさを楽しむならドレッシングがおすすめです

新玉ねぎのドレッシングの作り方は簡単。薄くスライスした新玉ねぎ(中1個)に、酢(大さじ2)としょうゆ(大さじ1)、油(大さじ1)を混ぜたものを和えるだけ。玉ねぎの切り方をみじん切りなどにする、材料を黒酢・しょうゆ・ごま油に変えて中華風にするなど、アレンジを楽しんでください。



暮らしのワンポイント

おうちスペースで気軽に日光浴や自然浴

忙しい春だからこそ、自宅でリラックスできるスペースづくりを!

春は環境の変化によるストレスなどで心身ともに疲れやすく、寒暖差が大きい
ため体調を崩しやすいようです。新緑を楽しむ自然浴や日光浴など、心身をほ
ぐす春ならではのリラックスタイムは不調の予防につながります。ウッドデッキ
やガーデングルーム、縁側など家のスペースをアレンジして気軽にリラックスできる
環境作りをしてはいかがでしょうか?

間違えさがし答え: 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



(有) 井上興産

〒 771-0134 徳島県徳島市川内町平石住吉3-29
Tel: 088-666-3155 Fax: 088-666-3156
E-mail: inouekousan@theia.ocn.ne.jp
http://www.inouekousan.jp/index.php



こちらを読み取っていただきますと当社メールアドレスが表示されます。

普段ご利用のメーラーをお使いいただき、ご意見、ご相談等ございましたらなんなりとどうぞ。

日曜、祝日を除く毎日、メールチェックをしております。フリーダイヤルと共に便利に使っていただければ幸いです。