

すまいのかわら版

Vol.40

<発行>

(有)井上興産

徳島県徳島市川内町石住吉3-29

Tel: 088-666-3155/Fax: 088-666-3156

お問い合わせは、こちら→  0120-64-3155

塩分・糖分をコントロールして健やかな毎日を送りましょう♪

いつもの食生活のなかで、塩分・糖分にご注目!
摂りすぎないポイントをご紹介します。



みなさま、元気でお過ごしでしょうか?

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「塩分・糖分をコントロール」です。健康を維持するうえで大切なのが食事。でも、塩分や糖分が多くて生活習慣病などの原因になりかねません。そこで、塩分や糖分を取りすぎない工夫をご紹介します。

だし」はいかが? 冷水ポットなどに水1リットルに対しても昆布15~20g、昆布&煮干しまたは昆布&花かつおは、各10gを一緒に入れて6時間~8時間。前の夜に入れておけば、朝には美味しいだしができます。



出汁がらを取り除ければ冷蔵庫で3日ほど保存できます。

だしや調味料で塩分を調整する

人が摂る適切な1日の塩分量は、男性が8g未満、女性が7g未満と言られています。日本食にはみそやしょうゆを使うことも多いので、上手に調節したいですね。そこでおすすめなのが、天然のだしを使うこと。昆布やかつお節、煮干しなど、だしの旨みを活かすることで、みそ汁のみそや煮物に使うしようなど、量を減らすことができます。いちだしを取るのが面倒なら、「水

また、料理にカレー粉やこしょう、お酢をアクセントにつかうのもおすすめです。カレー粉は少量で味が決まりますし、豚肉にしょうゆやみそと、黒こしょうを効かせた黒こしょう炒めや鶏肉の煮物にお酢を加えて

砂糖などの糖類の適切な1日の摂取量は25g程度、糖質(炭水化物から食物繊維を抜いたもの)は男性が250g、女性が200g程度と言われています。ふだんから口にするものに意識したいですね。

口にするものを意識してバランスの良い食事を



ビタミンB1は玄米にも多く含まれているので、白米に代わりに摂るのも良いですね!

が良いでしょう。梅酒やブランデーにも多くの糖分が含まれているそうなので、飲み過ぎにもご注意を。

おすすめは、糖類、糖質の代謝をアップさせる栄養素を取ること。ビタミンB1は豚肉や納豆、豆腐、サバなどに多く含まれています。ナイアシンは、カツオ、ぶり、鶏ささみ、マイタケなどに多く含まれています。



甘いものが食べたい!というときは糖分控えめの高カカオのチョコレートなどがおすすめですよ。

いますが、糖質が少なすぎると、脳の栄養不足になり、集中力の低下につながることもあるので、適切に摂ることが大切です。朝食は、一日の始まりを支える十分なエネルギーを蓄えなければならないので、無理して減らさず、ゆっくり噛んで食べましょう。噛むことで満腹感が増し、食べ過ぎを防止することができます。夜はいつもよりも3/4程度に抑えてみてはいかが? そのぶん、野菜の副菜などを増やすなどして、バランスの良い食事を心がけましょう。



頭の体操! 間違いさがしへゲーム
上下のイラストで違うところが5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~

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！

 「猫バンバン」ってご存知ですか？

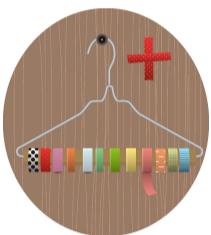
気温が低い日や朝晩の寒暖差があるとき、猫が止まっている車のエンジンルームやタイヤの隙間などに入り込んでしまうことがあります。猫にとって車の下やエンジンルームは雨風がしのげる比較的快適な空間なのです。その猫に気付かず車のエンジンをかけてしまって思わぬ事故が・・・そこで「猫バンバン」。エンジンをかける前にポンネットのあたりを軽く叩けば、その音で外に逃し傷つけることを回避できるというわけです。車の下にいる猫も音に驚いて車から離れてくれることもありますが、怖がってさらに奥へと入り込んでしまうこともあるので、念のため作動させる前には車の下を覗いてみてはいかがでしょうか。この活動に力を入れている自動車メーカーでは、「猫バンバン」のかわいいステッカーを配っているところもあるようです。

 注目を集める次亜塩素酸の商品

風邪やインフルエンザの流行は冬にとどまらず、その期間が長くなっています。そこで今、テレビなどで耳にするのが、次亜塩素酸の商品。次亜塩素酸は消毒剤などに広く使われているもの。インフルエンザやノロウイルスに有効だということで、注目が集まっています。次亜塩素酸ナトリウムと勘違いされることもあるのですが、一般的に漂白剤などに使われている次亜塩素酸ナトリウムより、ph（酸・アルカリの度合い）を弱酸性に調整しているので、肌に触れても刺激や害がないのが特徴。お部屋を拭き掃除できたり、まな板などキッチングッズを除菌できる次亜塩素酸水は、病院や高齢者施設などでも広く使われているそうです。ニオイにも効果的だということで、ほかにも、次亜塩素酸を空中に発生させることで空間を除菌してくれる空気清浄機や次亜塩素酸水対応の加湿器など、続々と関連商品が出ています。ぜひチェックしてみてはいかがでしょうか？

 身近な針金ハンガーを活用しましょう！

どの家にもありそうな針金ハンガー。いろいろな活用方法をご紹介します。ハンガーの両サイドをそれぞれUの字に曲げるだけで靴を干すことができます。洗った靴は、地面に置くだけだと乾きムラが出てしまうので、ハンガーに掛けて干せば、乾かす時間を短縮できます。また、黒いハンガーはモノトーンインテリアにぴったり。底辺の角を1カ所ペンチで切れます。切ったところを引っかけられるようにそれぞれUの字に曲げます。空いたところから底辺にキッチンペーパーやマスキングテープを通してホルダーに。ダブルクリップや木製ピンチで好きな写真やポストカードを挟んでもおしゃれですよ。ハンガーに麻ひもを巻くと、おしゃれな表情になるので、インテリアにも活かせます。そのまま掛けて下の辺に雑誌などを引っかけるだけでマガジンラックになります。



CHECK 1 新熱・防雪・防音効果
二重窓にリフォーム!!
インプラスウッド
インプラス

CHECK 2 採光・通風効果
安心ルーバーにリフォーム!!
可動ルーバー雨戸

CHECK 3 断熱・通風効果
省エネドアにリフォーム!!
リシェント

CHECK 4 日射遮蔽効果
外付スクリーンにリフォーム!!
スタイルシェード

ワンデーリフォームでエコ住宅に!!
エネルギーを消費しない家づくり。それは、地球にもお財布にもやさしい家づくり。ワンデーリフォームは1日の工事で環境に配慮した快適な住まいにすることができます。

■熱の流入割合 [夏の冷却時]	■熱の流出割合 [冬の暖房時]
開口部 73%	開口部 58%

※熱の流入割合：窓の冷却時、熱の流出割合：冬の暖房時
※開口部：窓の面積

1 day Reform

ONE DAY eco REFORM

リ フ ォ ー ム

たった1日、あつという間の

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。

リフレム リプラス



住まいのお悩みは、窓リフォームで解決。

カンタン施工・デザイン性・快適性を兼ねそろえた窓リフォーム商品です。



カンタン施工

今お使いの窓の枠はそのまま、断熱性の高い窓に最短60分でリフォーム完了。室外からの取付け部材もなく、室内作業のみのカンタン施工です。

※現場の状況により施工に必要な時間は異なりますので、目安とお考えください。

すっきり
デザイン

リフォームしても、足元の立ち上がり寸法は業界最小の24mm※。デザイン性、採光性、眺望性を損ねることなく、窓リフォームが可能です。

※既設窓、マドサイズ、アンダル付の場合
※木造戸建住宅において

快適性
アップ

断熱性、防露性に優れた高性能ハイブリッド窓で、省エネ性も向上、結露を軽減し、冷暖房費も節約できます。

※窓の断熱性能を上げることは、結露発生の抑止力を高めます。しかし、窓の断熱性能を上げるだけでは必ず結露の発生を抑えるというものではありません。適度な換気や室温設定と組み合わせることで抑止効果を発揮します。

商品について
詳しくはこち



「リフレム リプラス」は昨年開催された、環境省主催の「COOL CHOICE LEADERS AWARD」で、518の応募作品の中から一つだけ選ばれる「環境大臣賞」を受賞。壁を壊さず最短60分の省施工で断熱窓にリフォームできることが、消費者と工事業者にとって大きなメリットとなり、今後の窓リフォーム拡大に貢献できる可能性を評価されました。

写真・記事：株式会社LIXIL

ご相談・お問い合わせはこちらまで

(有) 井上興産

T-POINT Tポイント提携店

〒 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>

