

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！

糖質の多い野菜、少ない野菜

こここのところ、ダイエット方法で糖質制限が注目を集めています。麺類やご飯などの制限はよく言われていますが、実は野菜にも糖質を多く含むものが・・・たとえば、サツマイモやジャガイモ、カボチャ。ゆでてつぶせば、ホクホクした美味しいサラダになりますが、糖質を多く含んでいます。ゆでて甘いトウモロコシやニンジンも食べ過ぎは禁物！ゴボウやレンコンといった食物繊維を多く含む野菜も意外と糖質が多いそう。逆にキャベツ、ホウレン草、小松菜などの葉物や、根菜でもダイコン、ニラ、ショウガ、インゲン、アスパラ、ブロッコリー、ナス、かぶ、トマト、アボガドなどは糖質が少ないです。意識しながら、バランス良く食べたいですね！



ボタニカル製品が人気！

最近、「ボタニカル」という言葉をよく耳にしませんか？「植物由来の」という意味だそうです。ちょっと敷居が高いイメージだったボタニカル製品が、ドラッグストアなどで気軽に手に入るようになりました。よく見られるのはシャンプー。ノンシリコンで高い割合で自然由来の成分が使われているものが増えていきます。また、香りが多彩な柔軟剤もボタニカルなものがチラホラと。肌に触れる衣類やタオルだからこそ、安心感の高いものは嬉しいですね。表示に「赤ちゃんの衣類にも使えます」となっているものもあるのがポイントで、香りも優しくリラックス度も満点です。ちなみに「オーガニック」という言葉も聞きますが、これは原料に化学的な肥料や農薬を使っていない有機栽培のことを指していて、より成分にこだわっているという印象をうけます。

ジッパー付き保存袋が使える！

食材の保存などで重宝する保存袋。最近では100円ショップなどでもかわいい柄のものや、サイズもいろいろあるので、キッチン以外で活用してみたい。たとえば、おもちゃの仕分け。ミニカーなどのおもちゃを外へ持ち歩くときにひとまとめにしたり、小分けにすると便利。家のおもちゃの仕分けにも良いです。ここで特におススメなのがパズルやブロック。細々としているので、ひとまとめにすることで紛失防止に役立ちます。コードなどの分類にも便利。ひとつずつ入れれば出し入れしやすく、ほこりもつきません。大きめの保存袋なら、子供服などの仕分けにも。Tシャツなど、小さくまとめて入れればたくさん入り、省スペースでまえます。ポイントカードや診察券などの保存にも。使用頻度が少ないものをひとまとめにしておくのも良いですよ。



間違えがちな①男の子の帽子 ②カゴの毛糸 ③窓 ④女の子の手袋 ⑤クッション

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。

TOSTEM

LIXIL

インプラス窓リフォームで家中快適、健康生活！

次世代住宅ポイント対象商品



寒い場所でのヒートショック予防

最短1時間で取り付け

今ある窓 インプラス

生まれる空気層 樹脂製内窓

インプラスを取り付けることで、空気層が生まれ熱や音を伝わりにくく、断熱効果や防音効果が生まれます。

樹脂はアルミの約 1/1000 しか熱を伝えません。

断熱・断熱内窓「インプラス」なら、今ある窓の内側に取り付けるだけで、寒さ暑さ・騒音・結露といった様々なお部屋の困り事をあっという間に解決。また室内の急激な温度差で体に悪影響が起るヒートショックの予防など健康面での効果も期待できます。今なら次世代住宅ポイントがもらえてお得に窓リフォームができますので、この機会に是非ご検討ください。



ポイントでお得！さらに・・・光熱費お得、暮らし楽！！ 過去のポイント制度とは別なので、『今回も利用したい』という方もOKです

次世代住宅ポイント制度のご案内

戸あたり最大30万ポイント ※条件次第で60万ポイントに。

①ポイントは事務局登録の様々な指定商品をお選びいただけますが、なくなり次第交換不可となる商品有

- ・家事軽減設備設置（ビルトイン食洗機、自動調理対応調理機、換気扇、宅配ボックス他）
- ・バリアフリー改修（衝撃緩和畳OK!）その他、事務局に登録された機種や設備で、業者が行う工事が対象。上記窓も！

例えばこんなにお得！

玄関ドア（指定商品）取替工事→次世代住宅ポイント制度で 24,000P→リクシルキャンペーンで電子ギフトが 10,000円分

※お楽しみもありません！ 次世代・・・ポイントシステムでは商品券に交換できません。

たくさんの引換商品の中から24,000ポイントあると、衣類乾燥機やケルヒャーのスチームクリーナーも選べます。

こまめな対策と水分補給が効果的！

インフルエンザは、飛沫感染によってうつることも多いため、マスクの着用がおすすめ。マスクは、ワイヤーを鼻に合わせて密着させ、下部分は、あご下まで伸ばして顔をしっかりと覆いましょう。

接触感染に気をつけるために、こまめな手洗いは重要です。手洗いは、指先や爪、指の間、手首まで丁寧に洗いましょう。

そして、より効果的なのは、こまめな水分補給。体内の水分が不足すると、鼻や気管の繊毛が乾燥して、

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した役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「インフルエンザの予防」です。

冬に大流行するインフルエンザですが、今では季節問わずにかかっている人もいて、普段からの予防が大切になります。そこで、インフルエンザの予防についていくつか紹介します。



消毒用のアルコールで手を清潔にすることも効果的です。

ちよつと前から注目を集めているのが、紅茶。もともと殺菌効果が高いといわれていますが、紅茶に含まれるポリフェノールが緑茶などに比べて、インフルエンザを無力化する力が強いそうです。ティーバッグで普通に淹れて飲むのも良いですし、2、3煎目でも充分。砂糖やレモンを入れてもOKだそう。ノンカフェインでも良いので、睡眠前や妊婦さん、小さいお子さんにもおすすめです。



ミルクティーはミルクタンパクの影響でポリフェノールが働かなくなるのでNGです！

NG!

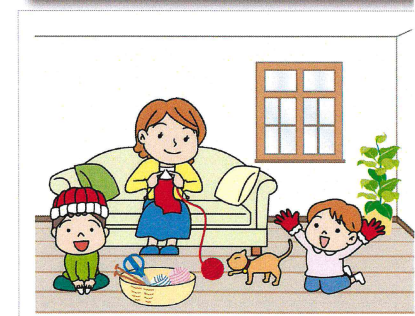
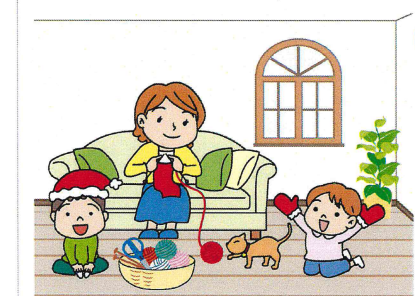
予防接種も重要です。予防接種は完璧に予防するものではありませんが、万が一、かかってしまったとき、症状がひどくならないためにも受け

日々の体調管理やお部屋の環境づくりも

日ごろの体調を整えることも大切です。充分な睡眠や適度な運動で健康づくりを心がけることで免疫力低下を防ぎ、インフルエンザに負けない体をつくりましょう。ほかに、ゆっくりお風呂につかるなど、リラックスすることでストレスを溜めないこともポイントです。

室内にもいるかもしれないインフルエンザウィルス。その活動を抑えるために、室内の湿度は50%～60%に保つのがおすすめです。高温にも弱いと言われているので、20～25度程度が良いでしょう。もし、家族がかかってしまったら、心を鬼にして隔離。タオルやうがい用のコップも別にし、

おいた方が良いでしょう。



頭の体操！間違ひさがしゲーム

上下のイラストで違つてるところから場所あります。さあーチャレンジしてみよう！

住まいのかかわら版

Vol.61

発行 旬井上興産

徳島市川内町平石住吉3-29

TEL:088-666-3155

0120-64-3155