

ホームページ リニューアルしました!  
「ホームウェル須田建設」で検索できます。  
ブログもやってます。是非見てください!!

## 知っていました? ドレッシングの振り方



分離液状のドレッシング、使う前に振りますよね。その振り方で味が半減しているかもしれません。

容器をつかみ、上下に振っている方が多いと思いますが、その方法だと振った直後から中身が分離していきます。

混ぜ方でドレッシングの味も変わってくるので、容器の真ん中を持って、ドアノブをひねるように左右に振ると上手に混ぜられます。ちょっとした事で味が変わるなら試す価値は大ですよ。



## 心理テスト

真っ白な家の絵があります。まずあなたが手を入るとすればどこですか?



- A. 煙突を付け足す  
B. 玄関を描く  
C. 屋根の色を塗る  
D. 大きな窓を描く

さ〜ナニがわかるかな?



### ● 診断 ●

A. ...好きなことを思いっきりして、ちょっと生活が不規則になりがち。無理なダイエットや偏った食生活、日常生活のストレスなどで、内臓にダメージをため込んでいませんか? 検査でもしてみましょう。

B. ...パソコンや携帯電話など、近距離で機械的なものと向き合っている時間が長すぎ、目が過労で赤腫まっています。周囲を見る余裕もなくなっているのでは? 十分な休憩時間を確保して回復させましょう。

C. ...仕事ができ、周りからの信頼も厚いあなた。頭脳を休める時間が確保できない状態で、自分が思う以上にヘトヘトです! 思いっきり笑ったり泣いたり感情に任せて、脳をリセットしてあげましょう。

D. ...周りに気を使う優しい性格なので、ストレスが溜まっていますね! プチ切れややる気を無くしてしまう前に、休日は少しでもリラックスできる

## 快適家電

### シャワートイレのお掃除!



シャワートイレ(温水洗浄便座)は自分で外せません。まずコンセントを抜いて下さい。便座器具の横にストッパーがあり、そこを外し、手前に引くタイプが一般的です(取扱説明書をよく読んで下さい)

温水洗浄便座を前にずらし、今まで拭けなかった便器面・便座の下部(シャワー部・脱臭部)を掃除します。少量のクエン酸スプレーをかけた雑巾で、細かな部分は綿棒を使い掃除します。最後に消毒用アルコールをかけた雑巾で拭けば完璧ですね。後は元に戻し、ちゃんと設置できたか確認し、コンセントをいれます。



スライドさせました



思いっきり掃除!

## 11月のレシピ

### 鶏とカブのスープ

旬のカブと皮なしの鶏もも肉でヘルシーなあっさり味のスープです。

#### ▲作り方

- (1) 鶏もも肉は一口大に切る。カブはくし形、にんじんは2~3mm厚さの半月切りにする。
- (2) サヤインゲンにヘタと筋をとってゆで、3cmの長さに切る。
- (3) 鍋に(1)と、ひたひたの水、チキンスープの素を入れてふたをし、火が通るまで10分ほど煮る。最後に(2)を加え、塩・こしょう・薄口しょう油で味を調える。



#### 材料

材料 (2人前)

- 鶏もも肉(皮なし) 80g
- カブ 2個
- にんじん 1/2本
- サヤインゲン 10本
- チキンスープの素 少々
- 塩・白こしょう 各少々
- 薄口しょう油 少々

## 美容

### 首のケア

頭の重さを支えている首、女性では年齢の表れやすい場所ですね。今回は首のストレッチです。前かがみの姿勢は首のシワを促進します。姿勢の改善もしましょう。

#### ● シワを伸ばすストレッチ



- 1 両手を鎖骨の上でクロスさせます。息を吐きながら首を向き、首の後ろを伸ばし3秒キープします。



- 2 口を閉じゆっくりと息を吸いながら上を向きます。首はガクッと折らないよう上に伸ばす感じです。これを3セット。

#### ● 前かがみの姿勢を改善



- 1 背もたれのある椅子に浅く腰かけ、フェイスタオルを両手に持ち首の後ろに掛け、図のようにし、3秒キープ。



- 2 息を吐きながらアゴを少し引いて両腕を閉じます。3秒キープして1に戻り3セット。

ご存知ですか?

# 「まごわやさしい」という言葉



栄養バランスの整った食事を考える上で、大事なのがこの「まごわやさしい」なのです。

## 「ま」 豆(豆類、みそ、豆腐、納豆・・・)

大豆に含まれるイソフラボンという成分は、体内のホルモンバランスを回復させ、更年期障害によって起こる不定愁訴のなかで、からだのほてり、のぼせ、発汗など循環器系の症状を和らげてくれます。腸内のビフィズス菌を活性化するオリゴ糖、食物繊維を含む「みそ」には大豆の良質タンパク質が約40%も含まれているうえ、体内合成できない必須アミノ酸がまんべんなく含まれています。

## 「こ」 ごま

100g中約13.2gの食物繊維が含まれている伝統的健康食品です。食物繊維の摂取量を増やすことで、冠状動脈心臓疾患になる危険性を下げることが解明されています。血液中の脂質であるコレステロール、とくに悪玉コレステロールを減らすのに最大の効果があることもわかっています。

## 「わ」 わかめ(わかめ、こんぶ、ひじき、海藻類・・・)

一般的な肩こりの場合は「うっ血」が原因なので、全身の血液の循環を良くすることが第一です。海藻類に含まれるヨードは、新陳代謝を盛んにして血行を良くし、肩こり解消に役立ちます。また、食物繊維、ビタミン、ミネラル、鉄分が豊富で、ガンの抑制作用があるといわれています。

## 「や」 野菜・緑黄色野菜

からだの細胞のなかの脂質が酸化されると過酸化脂質になり、ガンや動脈硬化などの病気を招きやすくなります。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンA、C、E、β(ベータ)-カロチンはこの酸化を予防する働きがあり、「抗酸化ビタミン」と呼ばれています。

## 「さ」 魚

青魚には、血管系の病気に役立つEPA(エイコサペンタエン酸)と、脳を活性化し頭を良くする栄養素としても知られているDHA(ドコサヘキサエン酸)と呼ばれる不飽和脂肪酸が多量に含まれています。細胞を活性化させ衰えを防ぐ働きがあり、人間のからだにとって必要不可欠な栄養素です。

## 「し」 しいたけ(きのこ類)

骨粗しょう症にならないためには、カルシウムとビタミンDを大にとらなくてはなりません。このうち、ビタミンDを多く含む食品の代表が干しいたけといわれてきました。ところが最近では、人工的に電気乾燥させているため、ビタミンDを期待できにくくなっています。少なくとも半日以上かさの裏側を表に干してから利用すると、ビタミンDの吸収率が2、3倍増加して効果的のようです。

## 「い」 いも(じゃがいも、里芋、さつまいも、山芋・・・)

じゃがいもは、胃や腸の粘膜を強くするビタミンCを含み、カリウム、カルシウムなどのミネラルバランスもバッチリです。とくにビタミンCはリンゴの約2~4倍も含み、フランスでは「大地のリンゴ」といわれているほどです。でんぷん質に守られているので、加熱してもビタミンCが破壊されにくく、食物繊維も豊富な栄養食品です。

# さんまの梅しそ巻き

梅の酸味がさんまのうま味をひきだてます

- ☆ 材料 (二人分) ☆
- ★さんま・・・ 2尾
  - ★片栗粉・・・ 適量
  - ★梅干し・・・ 大1粒
  - ★揚げ油・・・ 適量
  - ★大葉・・・ 4枚

- ☆ 作り方 ☆
- ① さんまは頭、内臓を取り、3枚おろしにし、水気をよくふき取る。
  - ② 身のほうに、ペースト状にした梅干しを塗り、大葉をのせて巻き、巻き終わりを爪楊枝で止める。
  - ③ ②に片栗粉をまぶして、170℃の油でカラッとあげる。熱いうちに爪楊枝をはずす。
  - ④ 器に大葉を敷き、③を盛る。



◎調理時間 15分  
 ◎カロリー 336kcal  
 ◎塩分 2g



### さんまの効果・効能

さんまに含まれているオレイン酸、EPA、DHAといった不飽和脂肪酸には、血栓の予防効果や心筋梗塞、脳梗塞などを予防する効果、脳の活性化効果、コレステロールの低下といった様々な有効機能があります。また、さんまの旨み成分である「タウリン」「イノシン酸」などは心臓機能や肝機能の向上効果や代謝を活性化させる効能があります。さらに、さんまの「わた」部分には美容効果があるレチノールが豊富で、そのほかのビタミンやミネラルなどの栄養素も豊富な青魚です。



ふれあい担当の城川です。



あゝ - 早いものでもう11月!  
 アレもやらなきゃコレも忘れずに。な～んて。  
 でも 慌てない 慌てない ちゃんと  
 そんな時こそ笑顔を絶やさず 一休み!!

### オリジナルホームページもご覧になって下さい。

お客様の笑顔、喜ぶ顔が見たいから・・・。  
土日休まず営業しています。

小さな工事、壁紙・フローリング 張替え、お風呂・トイレの工事  
リフォーム、注文新築工事、住宅に関することならどんな小さな事でも  
お気軽にご相談下さい。

ホームウェル須田建設  
『もう一度家に恋しよう』

http://www.suda-ken.co.jp  
7月-ダイヤル 0120-71-7750