

ニイヤだより



株式会社 ニ イ ヤ
TEL 042-762-0320

近頃はすっかり秋になり過ごしやすい季節となりました。そこで、運動不足を感じている私は早朝ウォーキングを始めました。朝の空気は澄んでいてとても気持ちがいいです。という事でニイヤだよりでもウォーキングを紹介したいと思います。

食欲の秋こそ、運動不足解消で内臓脂肪を減らそう！

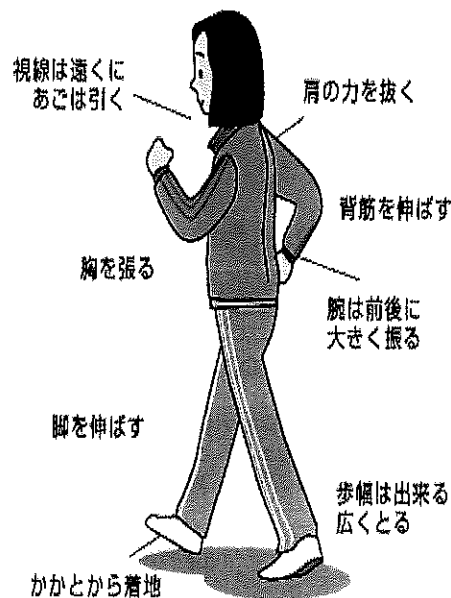
最近よく耳にする「メタボリックシンドローム」。なぜ、こんなに問題視されているのでしょうか？それは、生活習慣病の要因こそがメタボリックシンドローム=おなかのまわりにたまる「内臓脂肪」であることが分かってきたからです。このおなかまわりにつく脂肪を減らせば、高血圧、脂肪異常症、糖尿病、さらには心臓病や脳卒中などの生活習慣病の進行を食い止めることができるそうです。そこで、これからも健康でいられるよう食事制限だけをするのではなく「体を動かすこと」で健康的に減量または予防できるよう運動が必要です。なかでも有酸素運動が効果的であることから、今回は気軽に始められるウォーキングのポイント・効果・理想的なフォームを簡単に紹介させていただきます。

ウォーキングの7つの効果

- 1.体脂肪を燃料させることができる。
- 2.脳の活性化(老化防止効果)
- 3.心肺機能の改善(血液の循環が良くなります。)
- 4.足腰の筋肉強化
- 5.生活習慣病の予防
- 6.骨粗鬆症の予防に役立つ
- 7.ストレス解消

ウォーキングを始めるにあたって(準備運動を忘れずに)

目指すは1日8千~1万歩！(10分間歩くと約1000歩になります。)
まずは、毎日30分くらいは歩きましょう。毎日歩くことが困難な場合は1日おきや、1回の歩く時間を10分に短縮し3回に分けて歩くなど自分にあった歩き方を見つけ継続すればきちんと効果が出るはずです。歩くスピードの目安はややきつと感じるくらいで「いつもより早く歩き、ちょっと息がはずむが笑顔を保てるくらい。歩き始めて5分くらいで汗ばんでくる。」程度が丁度いいと言われています。



速歩(ウォーキング)の理想的なフォーム

心臓がドキドキする時や熱のある時、吐き気・下痢・むくみ・だるいなどの症状があったら、その日は運動はやめて下さい。心筋梗塞・狭心症・脳卒中をおこした方やお年寄りの方、ハイリスクの病気のある方などは医師の診断の上行って下さい。

第2回消費者保安セミナー

『備えあれば憂いなし』聞いて得するセミナーのご案内

- 日時 平成23年11月16日(水) 午後1時30分開演~午後4時30分終了
場所 相模原市立産業会館1階大ホール
相模原市中央区中央3-12-1 TEL 042-768-2311
参加費 無料(先着200名 粗品進呈)
講演内容 1.相模原市消防局からのお願い(住宅用火災警報器の推進)
2.特定商取引法について(消費者相談センターに於ける相談事例)
3.今後のエネルギー対策について(東日本大震災関連)

★お問合わせ先 弊社もしくは、相模原エルピージー会館 TEL 042-766-9905★

LPガス会社切替勧誘の訪問販売にご注意ください！

今回は、ガス切替訪問販売会社員逮捕にあたり改めて注意を促すチラシをエルピーガス協会で作成しましたので是非一度お読みください。また、左記のセミナーもご都合の良い方はご参加下さいますようお願い申しあげます。ご不明な点がございましたら弊社までお問い合わせください。

「もつ」と言ったらもつ煮もいいけど、たまにはしっかりと味つけで召し上がってみてはいかがでしょうか？

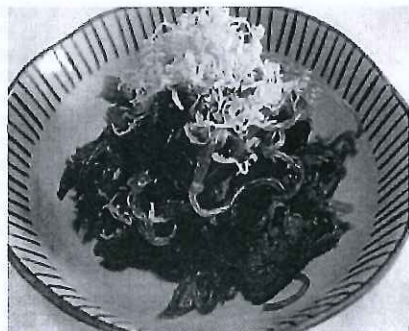
もつの当座煮

(材 料) 小鉢に6～8皿分 (作り方)

もつ(ホルモン) 250g
ごぼう 1本
しらたき 1パック
だし 400cc
砂糖 大さじ4
しょう油 大さじ5と1/2
酒 大さじ4
みりん 大さじ4
ごま油(炒め用) 適量
しょうが(干切り)

★しょうがを、彩と味のアクセントとして添えてお召し上がりください。

- 1.ごぼうはさがきにする。しらたき・もつはそれぞれ熱湯でさっとゆでる。しらたきは適当な長さに切る。
※やわらかいもつがよい場合は、下茹での時間を長くするか、圧力鍋で30分くらい煮るとやわらかくなり食べやすくなります。
- 2.鍋にごま油を入れ、強火でごぼうを炒める。透明感が出てきたら、しらたきを入れさらに炒める。
- 3.②にだしを入れて沸騰してきたら、砂糖・しょう油・酒の順にいれ、砂糖が溶けたらもつを入れる。弱火で水分がほとんどなくなるまで煮込む。
- 4.みりんを入れて強火にし、照りが出るまで煮る。
- 5.④を器に盛り、干切りにした生姜を添えお召し上がりください。



当座煮とは、醤油と酒などで辛めに味をつけた保存のきく煮物で、佃煮ほど保存のききも味も濃くはありませんが、濃い味がお好みでない方は分量より醤油と砂糖を若干控えると良いかと思います。

もつは、牛でも豚でもお好みでお選びください。

店頭にて灯油販売中！配達も承ります！

店頭にて、現金店頭販売価格を表示しております。

注1)表示価格は、現金のお支払いの場合に限ります。

注2)配達の場合は別途配達料がかかります。配達エリア：田名・愛川・葉山周辺

「秋・冬のキャンペーン」始まりました。(本日より2012年1月31日まで)

キャンペーン特典 ①ガラストップコンロお買上げのお客様に炊飯鍋プレゼント！

②エコジョーズ給湯器をお買上げのお客様に安心の7年長期保証をご提供させていただきます。

ポータブル石油ストーブは震災の影響により非常に入荷困難な状況となっております。ご希望のお客様は弊社までお問い合わせ下さい。

伝言掲示板

「あなたも護身術をやってみませんか？」

少林寺拳法 相模原西支部 (代)篠崎 留平

田名北小学校にて 毎週 月・水曜日 18:30～20:30

月謝 ￥2,500- 対象 小学1年～成人

受付 昼間 042-778-1669 (有)篠崎モータース

夜間 042-761-8295



「伝言掲示板」に投稿お待ちしております。詳しくは当店までお問い合わせ下さい。

(株)ニイヤ
042
(762)0320

