



ニイヤだより

株式会社 ニイヤ
TEL042-762-0320

運動会シーズンも終わり、暑さも和らぎましたが、一日の温度差にはまだ少し体が慣れていないように感じます。食欲の秋に、冬に向け、夏の疲れをしっかりととり、風邪などに負けない体をつくるためのお食事をしてみたいはいかがでしょうか?今回は、少しお役にたてそうな身近な食品の1つ「酢」の豆知識をご紹介します。

夏は何かと偏食、不規則な生活になりがちです。夏にドロドロになった血液を「**オサカナスキヤネ**」と「**お酢**」で**血液サラサラ・血管ピッチピチに!**

1日の必要摂取エネルギーを3食に分け、良く噛んで食べることを基本に、主食・主菜・副菜・汁物の定食スタイルにし、その中に「**オサカナスキヤネ**」の食材8種類を上手に取り入れることによって血液をサラサラにする効果が期待できます。注)汁物は塩分の過剰摂取にならないよう1日1回に抑えて下さい。ご飯やパン・お菓子、果物などの糖質は過剰摂取すると中性脂肪を増やしてしまうので摂りすぎには注意して下さい。

「**オ**お茶: 渋み成分カテキンには、コレステロール値、血糖値を下げたり、抗酸化作用があります。

「**サ**魚: 特に、背の青い魚はDHA,EPAが豊富に含まれるため血液をサラサラにしてくれます。

「**カ**海藻: 新陳代謝を高めたり、食物繊維が血管やお腹の掃除をしてくれます。

「**ナ**納豆: 納豆だけが持つナットウキナーゼは血栓を溶かす作用があり、血流改善が期待できます。

「**ス**酢: クエン酸が血のかたまりを作りにくしてくれます。

「**キ**きのこ: 免疫機能を活性化してくれたり、コレステロールや血糖値を下げられます。

「**ヤ**野菜: 食物繊維が多く、抗酸化ビタミンが豊富なため血液をサラサラに保ってくれます。

「**ネ**ねぎ: 特に玉ねぎは血栓を溶かし、血管の老化を防ぐ血液サラサラ効果が期待できます。

「**お酢**」で夏の疲れを吹き飛ばそう!お酢の主成分、酢酸には疲労の原因となる血行の循環不良を抑える作用があるため疲労回復には良いと言われています。さらに、疲労回復効果を高めるためには、糖分とお酢を同時に摂取すると効果的と言われています。「酢の物」なら手軽に作れて良さそうですね。

「**お酢を毎日大さじ1杯継続的にとる**」ことによって体に良い働きがあることが分かったそうです。

- ①高めの血圧を下げる働き。
- ②内臓脂肪を減少させる働き。
- ③高めの血中脂質を下げる働き。
- ④食後の血糖値の上昇を緩やかにする働き。
- ⑤カルシウムを体内に吸収しやすくする働き。

保存ができて手軽に簡単「**もずく酢**」の作り方

もずく 500g しょうゆ 大さじ3
酢 大さじ9 だし汁 大さじ6
砂糖 大さじ6

(または、めんつゆ180cc:酢180cc:砂糖お好みで)

- ①生もずくを塩気がなくなるまで水洗いし水気を切る。
- ②酢・砂糖・しょうゆ・だし汁で合わせ酢をつくる。
- ③合わせ酢にもずくをつける。

☆LPガス・灯油・風呂釜・キッチン・浴室・トイレのリフォーム・水・太陽光パネル☆

お見積り無料です。お気軽にどんなことでもお問い合わせください。

Niia 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320



野菜肉巻きのさっぱり焼き



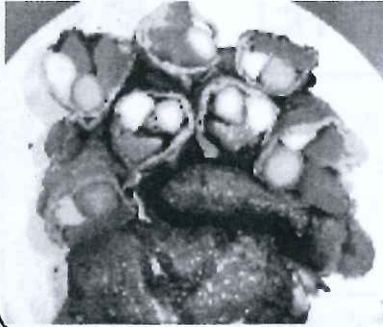
材料(10本分)

豚ロース(薄切り) 10枚
エリンギ 2本
アスパラガス 3~4本
パプリカ 1個
小麦粉 適量
お酢 1/4カップ
しょう油 大さじ1
(粗挽き黒コショウ 少々)

作り方

- ①アスパラガスは3~4等分長さに切る。エリンギは1cm太さに切る。パプリカは1cm幅に切る。
- ②豚ロース肉(薄切り)でエリンギとアスパラガス・パプリカを巻く。
- ③肉の巻き終わりの部分にのり代わりに茶こしで小麦粉をふる。
- ④巻いた肉をお酢としょう油に5分ほど浸して味をしみこませる。
- ⑤お肉全体に、茶こしで小麦粉をまぶす。
- ⑥両面焼グリル(中~強火)で5~8分で焼く。
- ⑦食べやすい大きさに切って、器に盛りつける。

お好みで、粗挽き黒コショウをふりかけると味にアクセントがつけます。

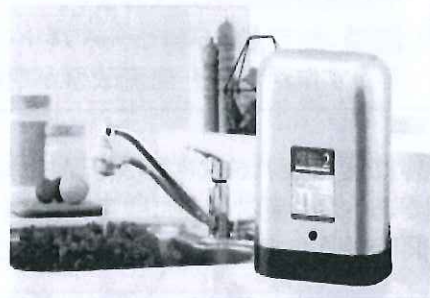


野菜がたっぷり入った肉巻きを、魚焼きグリルで焼くことで、肉の余分な脂も落ちより一層さっぱりした出来上がりになります。お肉の脂が苦手な方も、気に入っていただける一品かと思えます。夏の疲れをお酢パワーで取り除いて見てはいかがでしょうか?野菜はお好みで色々な物を巻いて見ても楽しいかもしれません。

高性能な浄水器レンタル月々¥1,890-!

お手ごろな料金で、 いつでも暮らしに美味しいお水を!

50℃までの温水に対応した浄水器。発がん性物質のトリハロメタン、鉛、農薬など家庭用品品質表示法品目に基づく13項目の有害物質も除去し、安心した美味しいお水を作る高性能浄水器。カートリッジも1年に1度無料でお取替。レンタル料以外の費用もかかりません。(1年契約の途中解約の場合は違約金が発生しますが、契約月=更新月の解約の場合は無料にて解約できます。)



浄水器レンタル月々
¥1,890-
(初期費用は0円)

悪質なガス切替訪問販売業者や電話勧誘が増加しています。

ガス以外にも年末にかけ、色々な勧誘があるかと思いますがご注意ください。

大手ガス会社への切替え勧誘の悪質ブローカーが相模原全域で営業しております。「今より安くなると思います!検針伝票を見せて下さい。」と言葉巧みに勧誘してきますが、このような場合は要注意。気になる場合は、検針伝票を見せるのではなく、名刺をもらいガス会社の方かよく確認した上で(〇〇協力スタッフなどと書かれている場合は要注意)きちんと料金が記載されたものをいただき、ゆっくり契約内容を確認し、ご不明な点等ございましたら弊社もしくは神奈川県エルピーガスお客様相談所にお問合わせ下さい。近頃は、保険会社からの架空請求のものが送られてきた上に集金に来た。農協職員になりすまして集金に来た。など。大胆な手口もあります。チョットした確認で被害を防ぐことはできます。契約する前に、是非一度専門の相談窓口などにご相談下さい。

神奈川県エルピーガスお客様相談所

0120-244-566

受付時間8:30~17:30(土曜・日曜・祝日を除く)

