

ニイヤだより

株式会社ニイヤ

営業時間 8:30~17:00

定休日 日祝祭日

第1・2土曜日

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

今年も7月中旬頃から急に暑くなりましたが、体調など崩さずお元気にお過ごしでしょうか？最近は一と雨ごとに暑さが和らいできたように感じましたが、やはり、また暑さが戻ってきました。この先のお天気はどうなるか、わかりませんが睡眠・水分・栄養をしっかりとして残り少ない夏を元気に乗りきりましょう！

おばあちゃんの知恵袋・飲み物健康編

この時期は特に水分補給が欠かせません。そこで、今回は体にやさしいお茶を紹介したいと思います。

①10の薬効があると言われている健康茶の定番 ドクダミ茶

ドクダミには、利尿作用、動脈硬化予防、解毒作用があるので湿疹、ニキビ、肌荒れによいと言われています。また、冷え症、便秘、肉体疲労、高血圧、胃炎、心臓病などにも良いと言われています。

ドクダミは、道端や家の周辺などどこにでも生えていますが、5月下旬の花が咲く頃のを摘み、洗ってパリパリになるまで乾燥させ、煎じて飲むとよいそうです。飲みにくいと感じる場合は、冷やしてから飲むと飲みやすくなります。また、ドクダミをパリパリになるまで乾燥させるとドクダミの独特な臭いが和らぐそうです。

②ノンカフェインだからお子さんや妊婦さんにも安心な麦茶

麦茶には、血流を改善させる作用や血圧降下作用、抗酸化作用があるため生活習慣病などの予防効果もあると言われています。静岡大学と京都薬科大学の協同研究では、胃の粘膜を保護、糖尿病の合併症防止、炎症を抑える作用などが判明されました。その他、虫歯菌とも言われるミュータン菌の菌膜生成を阻害する作用もあるそうです。また、カフェインが含まれている飲み物は、利尿作用が強く夏場の水分補給には不向きで、麦茶のようなノンカフェイン飲料が適しているそうです。原料の大麦には体を冷やす働きもあり、ほてった体を冷ます効果が期待できると言われています。

③ウーロン茶でスリム美人になろう

ウーロン茶には、脂肪を分解する働きがあり、飲みつづけるとコレステロール、中性脂肪が減るそうです。脂肪を分解するだけではなく消化器官からの脂肪の吸収も抑えてくれるので、焼き肉や揚げ物料理など油分の多い食事のときにはウーロン茶と一緒に飲むようにするとよいそうです。炒め物、揚げ物料理の多い中国で一番ウーロン茶が飲まれているそうですが納得ですね。

★お茶を美味しく入れるコツ

お茶を沸かすための水は、水道水を半日くらいおき沸騰させてカルキを抜いたもの、ミネラルウォーターなら軟水がよいと言われています。温度は60~70度が基本で、甘味のあるお茶は50~60度、渋味を味わうなら70~80度が適当だそうです。(④一度沸かしてから適温にしましょう。)葉は2煎目までが美味しく飲める目安だそうです。

★やかんで味が変わる？

使うやかんによって、水道水に含まれるカルキの抜け方が変わるそうです。鉄製→ステンレス製→ホーロー製→ガラス製の順でカルキが抜けるので鉄製のやかんがお勧めだそうです。

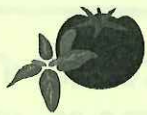
住まいのお悩みご相談ください。お見積りは無料です。



LPガス・灯油・給湯器・風呂釜・浄水器・水・太陽光・太陽熱
キッチン・トイレ・浴室の水回りの設備・お家のリフォームなど

Niia 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320





オクラとトマトのスクランブルエッグ



材 料 (4人分)

ミニトマト	7~8個
オクラ	7~8本
卵	3個
オリーブオイル	大さじ2
さとう	ひとつまみ
塩	少々
こしょう	少々



作 り 方

- ①ミニトマトを半分に切ります。オクラは斜めに3~4等分に切ります。
- ②ボールに卵をわり、塩こしょうをし、卵を溶きます。
- ③フライパンを火にかけ熱し、オリーブオイル大さじ1を入れ、②で溶いておいた卵を流し入れます。卵を軽くかき混ぜ半熟程度のスクランブルエッグができたらい度ボールに戻します。
- ④③のフライパンを再び火にかけ熱し、オリーブオイル大さじ1を入れ、オクラとトマトを入れ中火で炒めます。ある程度、火が通ったら、さとうをひとつまみ入れ、塩とこしょうで味を整えます。
- ⑤最後に、③の卵を④のフライパンに戻し、卵とオクラとトマトを全体に混ぜ合わせ、器に盛ったら出来上がりです。

「トマトの赤は健康の赤」 トマトってそんなに体にいいの？

トマトに含まれる「リコピン」という赤い色素は、①抗酸化作用が強く、腸や血管をきれいにし、体を若く保つ働きがあります。最近では、動脈硬化の予防、血糖値や血圧の上昇を抑えたりする効果も期待されているそうです。②シミのもととなるメラニン色素の生成を抑制したり、シワやたるみの原因となる活性酸素を除去し、新陳代謝のアップにも役立つそうです。③脂肪細胞の働きを抑制してくれる上、最近では肥満予防効果も期待されているそうです。④疲れのもととなる活性酸素を除去し疲労の回復を助けるほか、脳の神経細胞の酸化を防ぎ老化を遅らせる効果が期待できると言われているそうです。

リコピン効果を期待するには、1日15mg以上リコピンを摂取すると良いそうです。目安はトマトLサイズ2個又はトマトジュースコップ1杯弱です。巣鴨で売っている赤パンツを履くとパワーがわく、元気になると一時流行りましたがやはり赤は元気色なんですね。

アリアミスト Bollina (ボリーナ)

(株)田中金属製作所の

シャワーヘッド『アリアミスト Bollina(ボリーナ)』

美容に嬉しい泡力マイクロナノバブルの4つの作用

①洗浄 ②保湿 ③節水 ④温浴の作用

シャワーヘッド実際に使ってみました。満足度★★★★

シャワーが肌にあたった時の感覚がとっても優しくなめらかで気持ちがいいです。お風呂上がりも肌の突っ張りが少なく、髪の毛のパサパサ感も減りました。50%節水しているにも関わらず、シャンプーなどの泡もすっきり洗い流せます。敏感肌の方やカサカサ肌の方、温浴作用もあるので冷え症の方にもお勧めです。是非お試しください。



シャワーヘッド

アリアミスト Bollina(ボリーナ)

¥9,990-(税込)

悪質なガスの切替勧誘にご注意を!

「**ガスが3割安くなる。検針伝票を見せて下さい。**」

と、30才前後の若い男女がガスの切替勧誘を行っております。

ガス代が急に安くなることはありません。ガスは危険物です。勧誘員が来て焦って申込みをするのではなく、冷静に!まずは弊社もしくは下記のお客様相談所にお問合わせ下さい。ガスの平均販売価格につきましては地域ごとに経済産業省(石油流通課)及び総務省統計局がモニター調査を実施し石油情報センターホームページにて公表しています。ご参考下さい。悪質ネット業者にもご注意下さい。

神奈川県エルピーガスお客様相談所

0120-244-566

平日 8:30~17:30 土日 10:00~16:00 ※祝日は休み

