

ニイヤだより



毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

いつの間にか夏が終わり、秋を感じ始めたかと思っていたら、近頃は風も冷たく日中も冷え込む日が増えてきました。衣替えの季節です。書店では、年賀状作成用の本なども並び始めました。毎日があっという間に過ぎ、また今年もあっという間に過ぎてしまうように感じます。急に冷え込んできましたが体調を崩さないようお気を付けください。

おばあちゃんの知恵袋・女性のお悩み編

今回は、女性特有の体のお悩み「冷え性」を優しくケアする方法をご紹介します。

女性のお悩み その1 「冷え症」編

①お風呂でできる冷え性対策！

冷え性(手足や体の冷えやだるさをともなう症状)にもっとも効果的なのがお風呂ということで、お風呂でできる対策を紹介します。

【ヒバ湯】

大根の葉を干したものを「ヒバ」といいます。ヒバを布袋に入れて口を閉じ、お風呂に入れて入ると、体が芯から温まり冷え性が改善されるそうです。また、痔や神経痛にも効果的だそうです。

【塩マッサージ】

冷えを強く感じる場所を中心に塩でマッサージします。美容に効果的な塩を使うとよいそうです。

②あら塩は強くこすりすぎると肌を傷めてしまうのでご注意下さい。

【足湯・半身浴】

足湯はテレビを見ながらでもできるので、毎日1時間くらい浸かる習慣をつければいつの間にか冷え性も改善されてくるそうです。また、トウガラシを入れるとむくみも一緒にとれるそうです。時間があれば半身浴もおすすです。

②足首までの靴下が冷え性を改善してくれる？

足首までの靴下は冷え性の特効薬だそうです。普段から足首までの靴下を履くようにすると、冷えにくい体をつくることができるそうです。これなら、すぐ実行できそうですね。

③冷え性に効く食材で体の中からポカポカに！

足湯などで外から体を温めるのも効果的ですが、体が冷えない食事を積極的にとることも大切です。

体の内側から温めることで代謝もよくなり、免疫力も高まります。

冷え性に効く食材・牛肉・鶏肉・玉ねぎ・せりのお粥・お茶・かぼちゃ・にんじんなど。

☆最後に…

手足や腹部、背中などに冷えるを感じる冷え性は女性に多い悩みです。冷え性は、筋肉が少ないために血流が弱くなるのが原因の1つと考えられています。なので適度な運動をしたり、筋肉をつけることで血流がアップし冷え性が改善されると言われています。また、食生活の悪化は血液の質を悪くし冷えを招くとも考えられているので正しい食生活を心がけるようにしましょう。

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

Niiya 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320



里芋と牛肉の香り煮

材 料 (4人前)

里芋 600g(10～12コ)
牛肉(薄切り) 250g
生しいたけ 4枚
くり(甘露煮) 8コ
甘露煮のシロップ 1/3カップ
(シロップが足りない場合はみりん調整)
細ネギ 2～3本
サラダ油 大さじ2
にんにく 1かけ
酒 大さじ2
さとう 大さじ1/2
しょう油 大さじ3強

作 り 方

- ①里芋は上下を少し落として皮をむき、横半分に切ります。
皮をむいた里芋に塩を多めにふってもみ、ぬめりが出たら水で洗って、水からゆで、煮立ったらゆで汁を切ります。
- ②牛肉は4～5cm幅に切ります。
しいたけは石づきを落として、いちよう切りにします。
にんにくは半分に切ります。細ネギは小口切りにします。
- ③フライパンを熱し、油大さじ2とにんにくを入れ、にんにくの香りが出るまで炒めます。
牛肉を加えて色が変わるまで炒めたら、里芋、しいたけを加えて軽く炒め、水500cc(2と1/2カップ)を注ぎます。煮立ったらアクを取り、酒大さじ2を加えて落としぶた(落としぶたの代わりにキッチンペーパーでも代用できます。)をし、弱めの中火で12分間煮込みます。
- ④里芋が柔らかくなったら、甘露煮のシロップ、さとう大さじ1/2を加え、さらに2～3分間煮込みます。続いて、しょう油大さじ3強を加え、煮汁が1/4量になるまで煮込みます。最後に甘露煮のくりを加えて1～2分間煮ます。
- ⑤器に盛って小口切りの細ネギを散らしたらできあがりです。

(パーフェクトおかず参考)

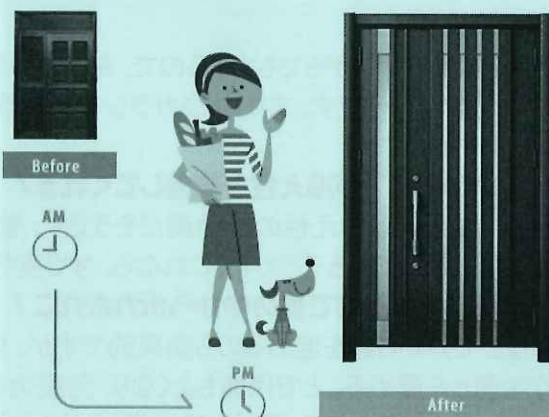


里芋の豆知識: 里芋の主成分は糖質ですが、芋類の中では最も低カロリーです。里芋の独特のぬめりは食物繊維の一種で腸の働きを良くしてくれます。また、カリウムが豊富に含まれているため高血圧予防に役立つそうです。里芋のぬめりを生かしたり、除いたり、丸ごといただいたり料理に合わせて下ごしらえをし、旬の味をお楽しみください。

ワンデー 玄関ドアの1日リフォームはいかかですか？

リクシルのリフォーム玄関ドア『リシェントⅡ』なら・・・

たった1日で玄関ドアのリフォームができます。
わずか1日でわが家の表情が美しく、玄関のお悩みまで解消し、あなたの暮らしも変わります。
また、玄関ドアを替える際に、お子様やお年寄りの方、荷物で両手でふさがっている時でも楽に解錠できるエントリーシステムや、一年中心地よく快適に過ごせるよう防犯性の高い採風タイプのドアをお選びいただくとさらに便利で快適な暮らしに変身します。ご興味のある方は、是非、お問合わせください。お見積りは無料です。



第6回消費者保安セミナー(無料)のご案内



日 時 平成27年11月7日(土) 13:00～16:00
場 所 相模原市立産業会館(駐車場2時間以上ご利用の場合は有料)
相模原市中央区中央3-12-1 TEL 042-768-2311
主 催 (公社)神奈川県LPガス協会相模原支部
内 容 ①今後のエネルギー政策について(講師 衆議院議員 もとむら賢太郎先生)
②LPガス勧誘の現状について(講師 神奈川県LPガス協会 坂本 隆氏)
③マイナンバー制度について(講師 相模原市企画政策課 ご担当者様)
④相模原市の防災について(講師 相模原市危機管理室 ご担当者様)
特 典 先着100名様に粗品をご進呈。

お問い合わせ先
相模原エルピージー会館
TEL 042-766-9905

当協会では、毎年お客様向けの保安セミナー(無料)を実施しております。お時間がございましたら皆様お誘いの上お越し下さい。