

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。

株式会社ニイヤ

営業時間 8:30~17:00

定休日 第1・2土曜日

日祝祭日

私事ですが、今月はプライベートな悩みの多い月でした。しかし、色々なお客様に相談にのっていただき、まだ問題は解決していませんが、お陰さまで気持ちが少し楽になりました。どうもありがとうございました。悩み事があるたび、今まで見落としてきたものに気がつき人の温かさを感じます。これからも「初心忘るべからず」また「笑う門には福来る」のことわざのように当時を忘れず笑顔で頑張りたいと思いますのでよろしくお願ひ申し上げます。

おばあちゃんの知恵袋・女性のお悩み編

皆様に助けられ今日もニイヤだよりをつくることができています。ありがとうございます。

今月は先月に引き続き女性のお悩み編「便秘」について紹介したいと思います。

女性のお悩み その2 「便秘」編 ~便秘に効果のある食材

①イチヂク

イチヂクは整腸作用があるので1日に2~3個、生のままで食べると便秘に効くと言われているそうです。子どもは食べ過ぎると下痢をする恐れがあるので注意が必要です。また、胃を健康にする効果もあるそうなので胃腸の悪い方にもおすすめです。イチヂク、甘くて美味しいので来シーズンに是非試してみたいです。

②大根の葉

大根の葉と適量の水をミキサーにかけジュースにして飲むと便通が整い、お通じがスムーズになるそうです。また、あまり注目を浴びていない葉の部分ですが、実は根よりもビタミンCが豊富な上、根にはないβ-カロテンも含まれていて強力な抗酸化作用もあるので捨てるにはもったいない部分だそうです。

③アロエ

アロエは即効性はありませんが、毎日続けて摂ることで、便秘、胃痛解消、血圧改善など体の内側から健康にする効果があります。食べ方は、そのままかじっても、すりおろしても、煎じて飲んでも良いそうです。しかし、過度に服用すると下痢を起こしやすいので、空腹時は避けて、少量から少しづつ増やしていく、自分の適量を見つけるとよいそうです。また、アロエはひび、あかぎれ、すり傷、切り傷、やけど、しもやけ、打撲などの外用薬としても使われています。使い方は、生葉から出る抗菌性と抗カビ性を持つ汁を患部に直接つけるのが一般的ですが、アロエをそのまますりおろしガーゼにのせて患部につけたり、アロエの葉のゼリーの部分だけをとつてはりつけても良いそうです。効果はどれも同じだそうです。

④バナナ

バナナは栄養豊富なくだもので潤腸作用があるいい緩下剤だそうです。ただし、バナナは体を冷やすので冷え性の方にはあまり適しておらず、暑がりで便秘気味の方に適しているそうです。食べ過ぎると胃腸障害を起こす恐れがあるので1日に1~2本を目安に食べるのがよいそうです。

⑤あずき

あずきには利尿作用、緩下作用があり便秘によく効くと言われているそうです。薄めに味付けして召し上がるのがおすすめだそうです。これから、おしるこのおいしい季節ですがいつもより少し甘さを控えたり、カボチャと煮たり、お赤飯でいただくと良さそうです。

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

Niiya 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320



かきとしめじの味噌炒め

材 料 (中皿1皿分)

かき 200g

(下味)

・酒 小さじ1

・しょうゆ 小さじ1/2

・しょうが汁 小さじ1/2

しめじ 大1パック

細ネギ 4本

にんにく 1/2かけ

(合わせ調味料)

・赤だしみそ 25g

・さとう 小さじ1

・酒・しょう油 各大さじ1/2

赤とうがらし 1/2本

塩・片栗粉・サラダ油

みそ味なので、甘味がほしい方は

さとう又はみりんで調節してください。

作り方

①かきを薄い塩水の中でふり洗いし、ざるに上げて水気をきります。水気がきいたら、かきをボウルに移して下味の材料(酒・しょう油・しょうが汁)を合わせ15分程つけておきます。

②しめじの石づきを落として小房に分けます。細葱は長さ3cmに切り、にんにくは薄切りにします。

③合わせ調味料(赤だしみそ・さとう・酒・しょう油)を混ぜ合わせみそを用意します。

④①のかきの汁気をふき、片栗粉を薄くまぶします。

⑤フライパンを熱して、サラダ油大さじ1と、にんにく、赤とうがらし(種を除いたもの)を入れ、弱火で香りが出るまで炒めます。香りが出たら、かきが重ならないように並べ入れ、強火で両面を色よく焼きつけて取り出します。

⑥フライパンをきれいにして、サラダ油大さじ1を熱し、しめじを強火で炒め、ふたをして少し火を弱めしんなりとしたら、かきを戻し入れます。合わせみそを加えて手早くからめ、細ねぎを散らし入れて軽く炒めたらできあがりです。

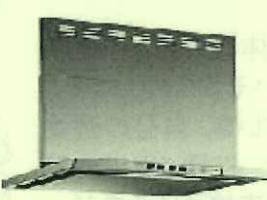


かき「生食用」と「加熱用」の違い：海から水揚げされたかきを、一定時間紫外線殺菌した海水で殺菌したものが「生食用」。しかし、殺菌と同時に少し旨みも失われてしまうそうです。「加熱用」は水揚げしてすぐに出荷したもの。決して加熱用が鮮度が悪いということではなく、むしろ栄養価も旨みも多いので加熱料理の時は加熱用がおすすめのようです。

HOTな贈り物キャンペーン実施中

アリーフォームで気分も明るく！お家もスッキリ！この機会に是非！

～2016年1月31日まで



レンジフードとコンロをセットで交換。キッチンをリフレッシュ！レンジフードのお手入れも楽になります。



ゼンケンの浄水器レンタルで体の中からきれいにしませんか？飲用として、炊飯にもお料理にも低コストで大変重宝にお使いいただけます。

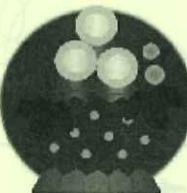


★お見積りは無料です。お気軽にお問合わせください。

年末年始の休業のお知らせ

12月30日(水)～1月5日(火)

灯油の配達は年内29日まで 年始7日より



年内の灯油の配達は大変混み合いますので恐れ入りますが

12月28日の午前中までにご注文くださいようお願い申し上げます。

年末年始の休業中は通常の営業・灯油の配達はお休みさせていただきますが、緊急の際は弊社もしくは緊急時対応センター(自動転送)にて対応させていただきますのでご連絡下さい。