

ニイヤだより

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

平素は格別のご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。
年末年始の営業日を裏面のとおりにご案内申し上げます。なお、12月30日は12時をもちまして業務を終了する予定でございます。甚だ勝手ではございますが何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。
本年中のご愛顧に心より御礼申し上げるとともに、来年も変わらぬお引き立てのほどよろしくお願い申し上げます。

おばあちゃんの知恵袋・高血圧・動脈硬化編

今年の冬は例年に比べ暖かく感じますが、このような時ほど高血圧の方にとっては注意が必要です。
そこで今回は冬を上手に乗り切るために気をつけたいことをいくつか紹介したいと思います。

冬に血圧が上がるのはなぜ？

血圧は、遺伝、食習慣、運動不足、ストレス、心臓や血液など様々な要因で変化しますが、要因の1つに末梢血管の抵抗があるそうです。冬は寒いため、体の熱が外へ逃げるのを防ごうと血管が収縮し細くなるため、血液を送るのに大きな力(血圧)が必要となることで血圧が上がると言われています。また、この時期は忘年会や新年会などで食べ過ぎてしまったり、外食が増えることで塩分や脂肪量が多くなることも血圧が上がる要因と考えられています。

秘伝の処方箋

①玉ねぎと玉ねぎの皮で血圧を下げる

玉ねぎの刺激臭である硫化アリルには動脈硬化の原因となる血栓やコレステロールの代謝を促進し、血栓をできにくくする作用があるそうです。また、いつもなら捨ててしまう茶色くなった皮にも血圧を下げる効能があるので玉ねぎ茶にして飲むとよいそうです。

玉ねぎ茶の作り方

300mlの水に玉ねぎの皮を一握り分入れ、半量になるまで煮詰めます。これを朝晩コップ一杯分ずつ飲むようにしましょう。血糖値を下げる作用もあるそうです。

②昆布水で血圧を下げる

カリウムには血圧を下げる効果があるそうですが、そのカリウムをたっぷり含んでいるのが昆布です。100g中のカリウム含有量は、ワカメが2700mgに対し、昆布は6100mg。海藻の中でも断トツです。昔から高血圧と言えば昆布水と言われていたのようですが、やはり、昆布の力を十分に取り入れるには昆布水が一番よさそうです。

昆布水の作り方

乾いたたわしなどで昆布の砂やホコリを落とし、はさみなどで細切ります。コップに水1カップと刻んだ昆布20gを入れふたをして10時間程おいたら出来上がりです。昆布水を作るのに使用した昆布も召し上がってください。

日常のこんなシーンにご注意を！

①入浴時、脱衣所で服を脱いだ時。お風呂から上がり脱衣所に行った時。②夜中などにトイレに行く時。③上着をはおらずに庭やベランダに出た時。④暖房の効いた車から降りて、寒い駐車場を歩く時。など急激な温度差が生じるところに注意が必要です。浴室に小さな温風ヒーターを置いたり、外に出る時は上着やマフラーを巻くなどの防寒を怠らないようにしましょう。また、十分な睡眠と適度な運動(室内でできる運動器具でも良い)をするよう心掛けるとよいそうです。起床時は、布団から出る前に全身を伸ばしたりストレッチをしてから起きあがるとよいそうです。

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、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



★ホームページ開設致しました★
<http://www.smile-niia.co.jp/>

または、「住まいるニイヤ」で検索ください。
準備中のページも順次開設していきますので
よろしくお願い致します。

九州地方の郷土料理・筑前煮(いりどり)

材 料 (大皿 2皿分)

鶏もも肉 大1枚(400g)

・しょうゆ・みりん 大さじ2

・サラダ油 大さじ1

にんじん 中1本(200g)

ごぼう 1本(200g)

れんこん 200g

水煮竹の子 200g

こんにゃく 1枚(200g)

干しいたけ 10枚

さやいんげん 40g

・塩 少量

サラダ油 大さじ3弱

だし+しいたけのもどし汁 3カップ(600CC)

(A)

・さとう 大さじ5

・酒 大さじ4

・しょうゆ 大さじ1と1/2

・塩(味をみながら) 適量

作 り 方

①干しいたけは、ひたひたの水に5～6時間つけてもどし、軸を除いてそぎ切りにします。もどし汁はとっておく。鶏肉は、一口大のそぎ切りにします。にんじん、ごぼう、れんこん、竹の子は小さな乱切りにします。ごぼうは、水にさらして水気を切ります。こんにゃくは、野菜の大きさに合わせてちぎります。さやいんげんは、塩をまぶしてゆで、冷水にとって水気をきり、3等分の長さに切ります。

②なべを1度から焼きして火から下ろし、少しさまします。再び火にかけて油大さじ1をまわし入れ、鶏肉の皮目から先に両面を焼き、ボールにとり出して、しょうゆ、みりん各大さじ2で下味をつける。

③なべに油大さじ3弱を入れ、ごぼう、にんじんを炒めます。れんこん、竹の子、こんにゃく、しいたけを加え、全体を炒め、だし+しいたけのもどし汁を3カップ加え、落としぶたをして5分煮ます。

④(A)のさとう、酒、しょうゆ、塩を加え、時々なべを返しながらか15分煮ます。②の調味料(鶏肉の下味用のしょうゆ、みりん)を加え全体になじませ、ごぼうとにんじんが煮えたら鶏肉を加えて煮ます。

⑤煮汁がほとんどなくなってきたら、さやいんげんを加え、残った煮汁を全体にまんべんなくからませたらできあがりです。



参考:女子栄養大学のお料理入門

家電の販売はじめました！

ガスも家電もお任せ下さい!!もっとあなたのくらしの頼れるお店になりました!!

この度、当店は家電量販店、ヤマダ電機グループのコスモス・ベリーズと業務提携し、家電製品の販売を行うこととなりました。

身近な家電製品をよりお安く、ご自宅までお届けいたします。詳細はお気軽にお問い合わせください。

豊富な商品と新しいサービスに加え、いっそうお客様に喜ばれる店を目指してまいります。

これからも、どうぞよろしくお願い申し上げます。

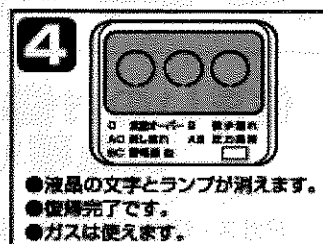
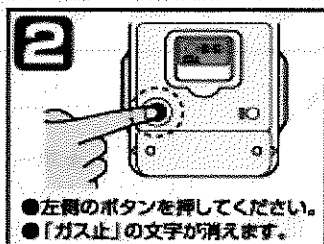
年末年始の休業のお知らせとマイコンメーターの復帰方法

年末年始の休業日 12月30日(水) 12時 ～ 1月5日(火)

灯 油 の 配 達 年内29日まで(年内のご注文の受付は28日まで) 年始は7日より

★緊急時は、弊社もしくは緊急時対応センター・シナネンひまわりサービスセンター(自動転送)にて対応させていただきますのでよろしくお願い申し上げます。

『マイコンメーターの復帰方法』 ガスが急に使えなくなったら…



普段よりガスを使用したり、使用中に大きな地震があった場合は、マイコンメーターの安全機能が働きガスを自動遮断します。その場合は、マイコンメーター復帰手順に沿って操作して下さい。マイコンメーターがガス漏れなどの有無を確認し異常がなければ、「赤く点滅しているランプ」と「ガス止め」の表示が消え通常通りガスが使えるようになります。復帰しない場合はご連絡下さい。点検に伺います。