

ニイヤだよ!

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

近頃は、日の暮れるのも早くなり、肌寒い日も増えました。気がつけばもうすぐ11月です。今年もあと2カ月。毎年のことですが時の経つのは早いんですね。過ごしやすい季節はあっという間に過ぎ、また体調を崩しやすい季節となりました。風邪などを引かないように気をつけていきたいです。

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

栄養処方箋・抜け毛が気になる方に良い食事法

体の不快症状を改善するために薬に頼りがちですが、体を整えるにはまず食生活の見直しが必要とされています。今回は年齢とともに気になる髪の毛の悩み「抜け毛」に良いものを紹介させていただきます。

抜け毛ケアのポイント

1. 良質タンパク質と各種ビタミンを摂ること。
2. 血行を良くする食品の摂ること。
3. 脂肪を摂り過ぎないこと。
4. いつも頭皮を清潔にすること。



①内側のケアで健康な体と髪をはぐくむ

抜け毛は髪の毛の寿命による自然現象ですがやはり抜けすぎるとは気になります。でも、頭皮の血行をよくし、毛根に栄養を与えるだけでは単なる気休めにしかなりません。

少し難しいお話になりますが、毛髪はケラチンというたんぱく質でできています。ケラチンにはシスチンというアミノ酸が含まれていて、これを合成するためには、タンパク質とビタミンB6の補給が必要となります。また、細胞の老化を防ぎ血行を促進するビタミンEや、髪に潤いを与え髪や皮膚を健康に保つビタミンAやB2、ストレスや紫外線による抜け毛を防ぐビタミンCなども不可欠です。亜鉛やヨウ素は育毛を促進するそうです。

②清潔な頭皮と健康的な生活で抜け毛を予防する

脂質や炭水化物の摂り過ぎは皮脂を過剰に分泌させ、フケを増やして抜け毛の原因となります。栄養の吸収を阻害したり、血行を悪くしたりする過度の飲酒や喫煙は抜け毛の大敵です。過労やストレスも、抜け毛を悪化させる原因となるそうです。

抜け毛の予防には、日頃のケアや生活習慣の改善が大切です。頭皮を不潔にしていると、皮脂や汚れで毛穴を詰まらせ、皮膚呼吸を阻害してしまいます。血行をよくし、毛根に十分な栄養と酸素を供給するには、毎日洗髪し、頭皮を清潔に保つことが大切です。頭皮をやさしくマッサージするのも良いそうです。

③食材選びのポイント

こんぶやわかめなどだけではダメ! 良質のたんぱく質とビタミン、ミネラルをいろいろな食品からバランス良く摂る。

- | | | | |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1.主食(ごはん・パン)
精白度の低い玄米、胚芽精米のごはんや、小麦胚芽、ライ麦のパン、タンパク質が豊富なそばなど。 | 2.主菜(低脂肪の肉・魚)
脂身の少ない肉や魚、レバー、ウナギ、卵、チーズなどのたんぱく質、亜鉛が豊富なカキなど。 | 3.副菜(緑黄色野菜)
カボチャや人参、青菜などの緑黄色野菜や黒豆などの豆類、こんぶやわかめなどの海藻類。 | 4.その他(果物など)
オレンジやグレープフルーツなどの果実、亜鉛の多いゴマ、アーモンドなどの種実。 |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|

参考文献 あたらしい栄養学



住まいのお悩みご相談ください。

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

Niyya 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320

★ホームページもご覧ください★
<http://www.smile-niyya.co.jp/>
 または、「住まいのニイヤ」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
 よろしくお願ひ致します。

里芋のクリームシチュー

材料(4人分)

里芋	8個
鶏もも肉	2枚
玉ねぎ	1/2個
生しいたけ	8枚
グリーンアスパラ	4本
固形スープの素	2個
ホワイトソース	
バター	大さじ1(13g)
薄力粉	大さじ1と1/3
牛乳	1/2カップ(100ml)
生クリーム	1/2カップ(100ml)
塩・こしょう	各少々
サラダ油	小さじ1

- ①里芋の皮をむき半分に切ります。鶏肉は一口大、玉ねぎは1cm幅のくし切り、しいたけは石づきを落として半分に切ります。アスパラはポキッと折れるところで根元を落とし、4cmの長さに切ります。
 - ②ホワイトソースを作ります。小さめの鍋にバターを入れ弱火にかけます。バターが溶けたら薄力粉を入れ、木べらで混ぜ合わせます。よく混ぜたら、ダマにならないように少しずつ牛乳を加えていきます。
 - ③厚手鍋に油を熱し、鶏肉を皮目から焼きます。全体に色づいたら玉ねぎ、里芋を加え、炒め合わせます。
 - ④ひたひたの水600ml、スープの素を加え煮立てます。ときどきアクをすくい取り、弱めの中火で15~20分煮ます。
 - ⑤②のホワイトソース、生クリームを注ぎ、アスパラとしいたけを加えて4~5分煮ます。
- 最後に塩、こしょうで味を調えたら出来上がりです。
 ★出来上がりがはとろみが少なめなので、とろみがほしい方は水とホワイトソースの量で調整してください。



HOTな贈り物キャンペーンが始まりました

キャンペーン期間 本日~2016. 1/31まで

これからの季節、特にオススメしたいのが暖房器具
 暖房のようにパワーを必要とするものは絶対に熱源はガスがオススメです!

HOTな贈り物キャンペーン
 総勢500名に当たる
**豪華賞品
 プレゼント**

キャンペーン商品10,000円以上
 お買上げのお客様に抽選で豪華景品プレゼント

①浴室暖房乾燥機

寒い冬場の脱衣所や浴室もガスの温水暖房で即時に室内を暖め入浴時のヒートショックのリスクを減らします。

②ガス温水式床暖房

温水式床暖房は温水を循環させ暖めるため、電気ヒーター式と違い低温やけどの心配がほとんどありません。風がないので空気も汚しません。

③ガス・石油ファンヒーター・ストーブ

石油の暖房機器は燃料費も安価で暖房効率もよく、機器の移動も手軽にできるのが特徴です。

ガスは即暖性があり、部屋全体を暖めます。空気が乾かないため、のどにも優しいのが特徴です。もちろん点火時、消火時のイヤな臭いも気になりません。

店頭にて灯油販売中! 配達も承ります。

第7回消費者保安セミナーのご案内

公益社団法人神奈川県LPガス協会相模原支部では毎年公益活動としてお客様のお役にたてるような講演を講師の方を招き開催しています。お時間がありましたら是非お越しください。ささやかではありますが粗品もご用意しております。

日時:平成28年11月12日(土) 13:00~15:30
 場所:相模原市立産業会館(相模原市中央区中央3-12-1)
 主催:公益社団法人神奈川県LPガス協会相模原支部
 内容:①相模原市の防災について

講師 相模原市 危機管理課 ご担当者様

②職場環境 ワークライフバランスについて

講師 相模原市 人権・男女共同参画課 ご担当者様

③これからの日本とエネルギーについて

講師 参議院議員 赤間二郎様

