

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。

定休日変更のお知らせ 2017年4月～

定休日:土・日曜日・祝祭日 営業時間:8:30～17:00

株式会社ニイヤ

営業時間

8:30～17:00

定休日

土・日・祝祭日

ドクダミの驚くべき効果

ドクダミ(十草)は、古くから様々な症状に効く民間薬として幅広く用いられてきましたが、明治時代頃から、西洋医学の陰に隠れてしまいました。しかし、近年薬害が取りざたされ自然を見直す風潮とともに再び脚光を浴び始めたので、今が旬のドクダミについて紹介したいと思います。

ドクダミ(十草)

ドクダミは「毒を矯める(矯正する)」ことから「ドクダミ草」と古医書でも言われています。十の薬能を持つドクダミは厚生省が認可し、告示している「日本薬局方」にも「十草」の名で記載され、効能が薬理的にも証明された医薬品として認められています。現在でもドクダミは「十薬」と呼ばれ、江戸時代の博物学者、貝原益軒の研究書「大和本草」の中でも「十種の薬の能ありとして十草と号す」と記載されています。また、「はなはだ臭いあし(悪し)」とも書いてあるそうです。確かに独特な臭いがします。

ドクダミの主な効能

乾燥葉と生葉では効果が違います。乾燥させたドクダミは煎じて飲んだり、入浴剤としてお風呂に入れたり、ドクダミ茶やドクダミ酒、粉末にして料理などに使います。口内炎、高血圧症、心臓病、脳卒中、糖尿病、慢性胃炎、痔、リウマチ、貧血、腎炎、不妊症、月経異常、更年期障害、肉体疲労、肩こり、抜け毛に効き目があり、利尿・緩下作用、毛細血管強化作用、血圧調整作用などがあります。生の葉は殺菌作用と皮膚の回復を目的としているため、揉んで強い臭いが出たものを、おできなどにつけて湿布したり、料理や入浴剤、化粧水などに使います。おでき、湿疹、じんましん、いぼ、たこ・うおのめ、しみ、ひび・あかぎれ、やけど、水虫、にきび、中耳炎、外陰炎・膣炎、おりもの、鼻炎・蓄膿症、痔などに効き目があり、抗菌・殺菌作用、消炎作用、組織再生作用があります。★野外などで蚊、ノミ、南京虫、しらみ、ダニ、ブヨなどに刺されたときは、ドクダミを探し、生葉をもんで汁をこすりつけるだけで、かゆみや痛みがひきます。

ドクダミの採取・乾燥・保存方法

採取時期は、ドクダミの開花期の6～8月で採取時間は夜明けから遅くとも10時が一番適しています。地面から少し上の部分にハサミを入れて切ります。撮るのは、葉、茎、穂で根まで採る必要はありません。撮ったらすぐ水洗いをして、泥や雑草、ゴミ、ほこりなどの汚れをよく水でおとし、一つかみずつの小さな束にしてひもで縛り、風通しのよい軒下やベランダに陰干します。晴天なら3～5日で乾燥します。握ってみてガサガサと砕けるようなら、すぐに包装します。紙袋の中に入れ、中の空気を抜いて口をよく止めます。保存は紙袋が段ボールに入れ風通しの良い棚などに置きます。ドクダミは湿気を嫌うので時々取り出して風を通すとカビがはえにくくなります。保存期間は1～2年くらいです。それ以上になると薬効が半減します。

ドクダミ茶のつくり方

ドクダミの乾燥葉10～15gを2～3cmにきざみ、(ドクダミの臭いが気になる場合は、ホーローの鍋で軽く煎ると青臭さが減り香ばしさが増します。)どびんかやかんに湯を沸かし、葉を入れ1分ほど弱火で煮て火を止め、3分ほどおきます。茶こしでこしながら湯のみに注ぎます。お茶なので煮詰める必要はありません。冷やして飲むと多少飲みやすくなります。

ⓐ薬草は民間療法のため自分の体に合うか自分で試さなくてはなりませんが基本的に薬害はありません。

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

Niia 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-niia.co.jp/>

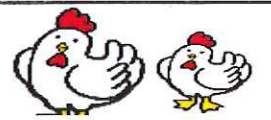
または、「住まいるニイヤ」で検索ください。

準備中のページも順次開設していきますので

よろしく願い致します。



鶏肉のさっぱり煮



材料(2人分)

鶏手羽元	6本
ゆで卵	2個
ブロッコリー	適量
しょうが	10g
にんにく	1片
＜調味料＞	
酢	1/2カップ(100cc)
しょうゆ	1/4カップ(50cc)
水	1/4カップ(50cc)
さとう	大さじ3



作り方

- ①卵をゆでて殻をむきます。ブロッコリーは適当な大きさに切りゆでます。しょうがは皮つきのまま薄切りにします。にんにくは軽くつぶします。
- ②鶏手羽元の水気をふきます。
- ③ステンレスまたは樹脂加工した鍋に調味料、酢・しょうゆ・水・さとう・しょうが・にんにくを入れ、煮立たせます。
- ④の鍋が煮立ったら、②の鶏手羽元と①のゆで卵を入れ、中火で蓋または落とし蓋をして20～30分、煮汁が1/2～1/3程度になるまで煮ます。
- ⑤煮えたら、器に鶏手羽元、卵、ブロッコリーを盛りつけます。

この季節、気温も高くなっていくため体調を崩しやすくなります。酢には、食欲増進、疲労回復、殺菌効果、ストレス緩和、血液サラサラ、高血圧改善、便秘解消、ダイエット効果、美肌効果などがありこの季節に良さそうなので今回はミツカン酢レシピの中から紹介させていただきました。お酢の豆知識:お酢の使い分け方。お酢は「醸造酢」を選び、加熱料理には「穀物酢」、加熱しない料理には「米酢」、飲むなら「果実酢・黒酢」を使うとよいそうです。摂り方のポイントは、加熱していないお酢は、空腹時は摂らない。飲むお酢は、必ず希釈を守る。お酢を取ったあとは、口をそのままにしない。栄養バランスの良い食事を心がける。

2017年リンナイエコフェスタ相模原

☆日時 平成29年7月1日(土)
10:00～16:00

☆場所 サン・エールさがみはら

今回、ガス機器メーカーのリンナイと弊社を含む相模原近辺の販売店が協同でリンナイガス器具の展示販売会を開催します。最新のビルトインコンロ、テーブルコンロ、レンジフード(換気扇)、ガス炊飯器、衣類乾燥機、給湯器、食器乾燥機、エコワンなど実際にご覧になることができます。是非お越しください。お待ちしております。

撮るだけ特典
ご自宅のレンジフード、ガスコンロ、給湯器の写真を撮るだけでBOXディスプレイ箱プレゼント

ご成約抽選特典
1等 遊園地ペアチケット
2等 お米10kg
3等 T-FALフライパン
4等 SUSUバスケット

ご来場プレゼント
トイレトイレットペーパー
詰め放題!!

エコワン見積特典
エコワンお見積りでQUOカード500円分プレゼント

重要なお知らせ

液化石油ガスの保安の確保及び取引の適正化に関する法律施行規則の一部が改正され平成29年6月1日から施行されました

法改正に伴い、今月より検針表に従量料金販売単価・ガス料金の計算方法「料金＝基本料金＋従量料金×使用した量」等新たに記載させていただきました。詳しい内容は別紙をご覧ください。

ご不明な点等ございましたら弊社または神奈川県エルピーガスお客様相談所にお問合わせください。

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