



株式会社ニヤ
営業時間
8:30~17:00
定休日
土・日・祝祭日

ニヤだよ

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

★年末年始の休業日のお知らせ 12月31日(日)~1月4日(木)★

灯油の配達注文は年内12月28日(木)まで・年始1月5日(金)より

灯油の配達は年内12月29日(金)まで・年始は1月9日(火)より

ビタミンCの凄いパワー

風邪を引きやすい季節になりました。風邪を引かないようにみかんを食べると良い。と言いますが、みかんにはビタミンCが多く含まれるため理にかなっています。しかし、ビタミンCにはその他にも色々な効果があることが分かっています。今回はそのビタミンCについて紹介したいと思います。

風邪をひいたと感じたら...

風邪を引かないように、睡眠不足にならないようにする。規則正しい生活を送る。バランスのとれた食事をする。ことが大切です。それでも風邪をひいてしまったら、まずは体を休めることが大切ですが現実にはなかなかゆっくり休むことができません。そんな時は、風邪のウイルスによって破壊された細胞を修復し再生を促進する働きがあるビタミンCを摂取しましょう。ビタミンCを豊富に含んでいる食品はイチゴやレモン、みかん、ブロッコリー、小松菜、ピーマンなどです。風邪薬を飲むより安全なので風邪をひいたと感じたらまずはビタミンCを摂取しましょう。

風邪をひいた時はビタミンCを短期間に大量に摂取する必要があるためビタミン製品を利用するものよいでしょう。

★風邪で弱った体力を補うためには、ビタミンCだけでなくB群を主成分とした総合ビタミン製品を併用するとより効果的とされています。風邪が治りにくいと感じている方は是非お試しください。

最近二日酔いがひどいと感じたら...

二日酔いの症状を軽くするためには、二日酔いの主犯であるアセトアルデヒドをできるだけ速やかに分解してあげることだそうです。その役目を担っているのがビタミンCだそうです。ビタミンCをたっぷり摂ってアセトアルデヒドの分解を促進することで、二日酔いに伴う不快症状の解消を早めることができます。二日酔いの症状がひどい方は、果物やビタミン製品を飲酒前に十分に補給しておくほか飲酒後も摂ることをおすすめします。

ストレスに弱い方、ストレスの多い方にも...

ストレス解消にはビタミンCです。人間の体は、ストレスがたまると副腎皮質ホルモンの分泌が盛んになり、ストレスに対抗する仕組みになっています。その副腎皮質ホルモンをつくるのに欠かせないのがビタミンCだそうです。なのでスポーツなどで発散するだけでなく、ビタミンCを1日0.5~1gほど飲み続けるようにするとよいそうです。

自分にあったビタミン製品を選ぶことが大事!

ビタミン製品には色々な種類があります。人それぞれ体重も違えば身長も違います。また年齢や健康状態も違います。自分の症状や生活習慣にあったものを選ぶようにしましょう。例えば、タバコを吸われる方はビタミンCが失われているといわれているので、ヘビースモーカーの方であればビタミンCを多めに補給する必要があります。甘いものが好きな方や夜勤が多くて疲労がたまりやすい方はビタミンB1、冷え性や更年期障害で悩んでいる時などはビタミンEなど自分の症状にあったものを選びましょう。また、薬との飲み合わせにも注意が必要です。常に薬を飲んでいる方は医師に相談しましょう。



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

Niiya 株式会社 ニヤ 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。

チキンとホウレン草のクリームスパゲティ

材 料 (4人前)

スパゲティ 400g
鶏もも肉 1枚(200g)
ホウレン草 1束
バター 10g
白ワイン又は酒 50ml
固形スープ(チキン) 1個
牛乳 300ml
生クリーム 100ml
塩・こしょう 少々

お好みで
パルメザンチーズ
パセリ

作 り 方

- ①大きめの鍋にスパゲティを茹でるお湯を沸かします。(スパゲティ100gに対し水1L(5カップ)、塩大さじ2/3が目安です。)
- ②ホウレン草を洗って3~4センチの長さに切り、固めに茹で水で冷やします。鶏肉は食べやすい大きさに薄くそぎ切りにします。
- ③①の鍋に塩を入れスパゲティを固めに茹でます。麺はずっと沸騰した状態で茹でます。
- ④フライパンにバターを溶かし、②の鶏肉に焼き色をつけながらじっくりと炒めます。肉に火が通ったらホウレン草を加えサツと炒めて、白ワイン(ワインがない場合は酒)を回しかけます。
- ⑤④に固形スープを砕いて入れ、牛乳を注いで、固めに茹でたスパゲティを加えます。
- ⑥⑤に生クリームを加え、塩・こしょうで味を調え、煮立つ直前で火を止めます。
- ⑦器に盛り、お好みでパルメザンチーズ、パセリのみじん切りをふっってお召し上がりください。



アトミ 健康補助食品 アトミカラーフードビタミンC

これからの季節は積極的にビタミンCを摂りましょう!

ビタミンCには、歯肉、骨、腱などの成長や修復を助けるコラーゲンの合成を促進する働きや、細胞の老化を抑える抗酸化作用、コレステロール・中性脂肪のコントロールや肝臓の解毒機能の促進、貧血防止に欠かせない鉄と銅の吸収を良くする作用、アミノ酸の代謝促進、シミ・ソバカスの原因となるメラニンの生成を抑える働き、疲労や筋肉痛の解消、インフルエンザなどウイルス性疾患の予防、リウマチやアレルギー疾患に対する予防、白内障の予防と進行を抑える働き、最近ではガンに対する効果もわかっているそうです。特にタバコを吸う方やストレスの多い方は所要量の2~3倍摂るように心掛けるとよいそうです。

自然の恵みがあふれるカラーエナジー

アトミカラーフードビタミンC

1日1本ビタミンC500mgとともに
7種類のカラーフードを摂取してください。

甘酸っぱいマンゴー味
Vitamin C 500mg

7種類のカラーフード(副原料)



カラービタミンC

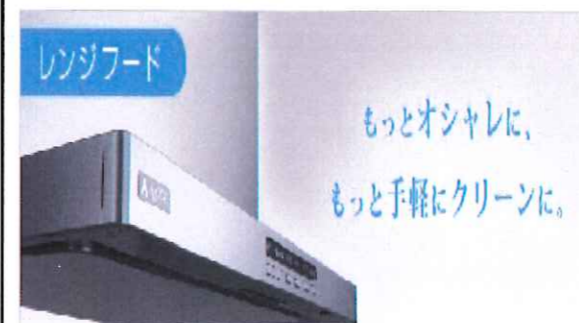
90本入 約3カ月分(1日×1本VC500mg含)

¥2,225-(税込)

換気扇を取り替えるなら今がチャンス!

【レンジフードReフレッシュキャンペーン】

有効期限 本日~12月20日



【対象商品】 富士工業(株)製のAirPRO

お手入れ簡単 OGR/XGRシリーズ

【プレゼント】 WEB応募の場合、カタログギフト4,600円分プレゼント
WEB応募の中から、さらに抽選で100名様にカタログ
ギフト5,060円が当たる

はがき応募の場合、カタログギフト2,600円分プレゼント

【応募方法】 WEB応募の場合、キャンペーンサイトから
はがき応募の場合、専用リーフレットから応募ください

