

ニイヤだより

営業時間
8:30~17:00
定休日
土・日祝祭日

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

今年の冬は「新型コロナウイルス」と「インフルエンザ」が同時に流行するおそれがあります。発熱やせきなどの症状もよく似ているため、判断もつきずらく対応が難しくなるのではないかとニュースなどでも言われています。急に寒くなってきたので、体調を崩さないようできるだけ気をつけたいです。

食欲の秋！体重増加とかくれ肥満にご注意を！

秋になると食欲が出ます。食べ過ぎ＝体脂肪であり、体脂肪の多い体は将来的に糖尿病、高血圧症、肝機能低下などの成人病を起こす恐れがあります。また、一概に標準体重＝健康ともいえません。かくれ肥満にも注意が必要です。これからも健康でいるために心がけたいことを紹介したいと思います。

☆まず、自分の目標(標準)体重の計算をしましょう！(BMI法)

身長(m)²×22＝目標(標準)体重(kg)

例えば、身長160cmの場合 (1.6m)²×22＝2.56m×22＝目標(標準)体重 56.32kgと、なります。

☆次に、現在の体重から、自分の肥満度を計算してみましょう。BMI＝肥満指数

現在の体重÷身長(m)²＝BMI ※性別に関係なくBMIが22＝統計学上、健康で1番長生きできる指数

BMI ～20未満「やせている」 20～24未満「普通」 24～26.4「太りすぎ」 26.4以上「太りすぎ」

例えば、身長160cm、体重60kgの場合 60kg÷(1.6m)²＝60kg÷2.56＝BMI 23.4「普通」と、なります。

③適正な体脂肪率は標準体重とともに健康のパロメーターです。体脂肪計などを使って体脂肪のチェックも忘れずに。

☆体脂肪を増やさない上手な食べ方

①朝食はしっかり必ず食べる：朝食抜きの1日2食は飢餓状態になる危険を察知して、体脂肪が増えてしまいがちです。

②昼食は体が満足するように内容を充実させる：腹持ちがよいものを、ゆっくり楽しんで食べるなど精神的な充実も。

③間食は200kcal以内で：せんべいやさきいかのように噛み応えのあるものを。果物なら200g以内で。ゼリーやプリン、ヨーグルトなど低カロリーでお腹のふくらむものを。お菓子なら1回分を袋や箱から取り出してお皿に盛ってから頂く。

④食べ物は空腹時に買わない：空腹時に買い物に行くと必要以上に買ってしまいがち。そんな時はアメを1粒なめて、紅茶などを飲みお腹を落ち着かせてから出かけるようにしましょう。

⑤夕食は15～30分かけてゆっくり食べる：夕食後はエネルギーを使わないので、食べ過ぎの原因、早食いにご注意ください。

⑥野菜をたくさん食べる：低カロリーでビタミン、食物繊維が豊富。便秘予防にも効果的。食べ方は、生のサラダより茹でたり、煮たり火を通して、かさを減らしてたくさん食べられるように調理して。ドレッシングは高カロリーなのでご注意ください！

⑦午後9時以降の食事は消化のいいものを：やむを得ないときは、水分の多い、雑炊やうどんなどを。

⑧油と上手に付き合って調理法を工夫する：油には良い効果もたくさんあります。油は1日大さじ1～2杯を目安に。

⑨寝る前には絶対にお菓子を食えない：ホルモンの関係で寝る前に食べたお菓子(糖質)は体脂肪に変わりやすい。

⑩ダイエット中は水分をたくさんとる：便秘解消、空腹感を和らげ、老廃物を洗い流してくれます。1日1.5～2Lは水分をとるようにしましょう。

☆運動で効率よく脂肪を燃やす

①有酸素運動：ウォーキング、水泳など一定の強さで、15～20分間続けて行くと脂肪が燃焼してきます。確実に燃焼させたい場合は20～30分は続けるのがポイント！かくれ肥満の悩みの体脂肪を取り去るのにも効果的です。

②筋力トレーニング：筋肉を鍛えて、体を引き締める効果があります。かくれ肥満の多くは筋力が落ちて基礎代謝が低下しているのが特徴です。筋肉をつけて、脂肪が燃えやすく、つきにくい体に！

③ストレッチ：有酸素運動、筋トレの前に、体をのばすことで筋肉が柔軟になり、けがや疲労の回復に効果的です。

NHK総合 月～金 午前9時55分より「みんなの体操」は椅子に座りながらできます。健康づくりにかがでしようか？

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 ニイヤ TEL 042-762-0320

★ホームページもご覧ください★

<http://www.smile-niiya.co.jp/>
または「住みいるニイヤ」で検索ください。



旨辛坦々うどん



材料(1人分)

冷凍うどん 1玉
豚ひき肉 100g
(調味料A)
・しょうゆ 大さじ1
・みりん 大さじ1
・砂糖 小さじ1
・一味唐辛子 少々
ほうれん草 1/2株
かつお粉 大さじ1/2
ラー油 適量

〈かけつゆ〉

豆乳(無調整) 3/4カップ
水 1/3カップ
鶏ガラスープの素 大さじ1/2
練りごま 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1と1/2
生クリーム 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/4

作り方

①ほうれん草を塩ゆでし、水にさらし、4cmの長さに切ります。
②フライパンを熱してひき肉を炒め、肉の色が変わったら、調味料Aを加えて、汁けがなくなるまで炒めます。
③うどんはゆでて水けをきり、器に盛ります。
④鍋にかけつゆの材料を入れ、温めます。
⑤温めすぎると豆乳が分離してしまうので注意して下さい。
⑥うどんにかけつゆをかけ、②のひき肉をのせ、ほうれん草を添え、かつお粉、ラー油をかけたら出来上がりです。



ガスの点検業者を装った強盗・訪問販売にご注意ください



ガスの点検を装った強盗事件が全国で相次いで発生しています。具体的な手口としては、突然、高齢者宅を訪れ、「ガスの点検に来た」と告げ、ドアを開けた途端、家に押し入るというものです。これからお客様には、LPガスを安全・安心にご利用いただくためにも下記の注意事項をご確認いただき点検のご協力をお願い申し上げます。

- ①弊社では、LPガス法定点検を(株)神奈川県エルピーガス保安センターに委託しています。点検員は、訪問時必ず社名の入った作業服を着用し、身分証及び資格証を携帯しています。点検員が訪問した際は身分証の提示を求めてください。
- ②LPガス法定点検の際に、突然、お客様宅を訪問することはございません。必ず、事前に電話や案内状で点検の日時をお知らせし、お客様のご確認をいただいてから訪問しています。
- ③覚えのないガスの点検の訪問があった場合は弊社にご連絡ください。(株)ニイヤ Tel 042-762-0320

無線検針システム導入のお知らせ

弊社では、保安の高度化及び災害対策の一環として、無線検針システムの導入を開始致します。

つきましては、ガスメーター付近に下記の通信機器を順次取付けに伺いますので

ご協力の程よろしくお願い致します。

- ①取付けの費用は、一切かかりません。
- ②取付け時間は、5～10分程度です。
- ③屋外のガスメーターの作業となりますので、ご在宅いただく必要はございません。
- ④取付けは、弊社で行います。
- ⑤ご不明な点は、弊社までお問い合わせください。



相模原納涼花火大会2020

さがみはら元気花火

第2弾 中央区誕生10周年記念 令和2年 10月24日(土)19時～ 荒天時中止(順延なし)

第3弾 令和2年 11月以降荒天時順延 打上場所の状況により中止となる場合があります

打ち上げ会場は三密回避のため非公開とさせていただきます。

クラウトファンディング『花火の力で市民と相模川を元気に！さがみはら元気花火エイド』にご協力いただき誠にありがとうございました。

主催：相模原納涼花火大会実行委員会(公式サイト 相模原花火：<http://www.sagamiharahanabi.com/>)



15,000円以上消費した市民の皆様に 3,900円 キャッシュバックキャンペーン

さがみはら39キャッシュバックキャンペーン



実施期間 令和2年10月1日(木)～最大39日間 ※総額3.9億円(先着10万人)に到達次第終了!

☆弊社のガス料金・灯油代・器具代等も対象となっております。申請される方は弊社にご連絡下さい☆

お問合せ先：新型コロナ暮らし・経済支援ダイヤル 電話 042-851-3193 受付時間：8:30～17:00(土日祝日を除く)