

ニイヤだより

営業時間
8:30~17:00
定休日
土・日・祝日

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

近ごろの話題は、日本ハムの監督に就任したBIG BOSS 新庄 剛志さんでしょうか？BIG BOSSは選手時代からオーラがありました^-^／私は、BIG BOSSが野球選手だった時ファンだったんです！学生時代良く見に行きました。懐かしいです。BIG BOSSの記者会見で印象的だったのが「夢はでっかく、根は太く！」毎日、コツコツと積み重ねていく大切さがその一言に詰まっていて、まさに名言でした！久しぶりにプロ野球界の動きが楽しみになっています！

「からだのなかのびっくり事典」

今回は、体のお悩みとその原因を紹介したいと思います。

「中年になると腹が出る」

最近、お腹がポッコリしてきていませんか？40~50代の中年は、たとえ若いころと同じように運動していても太りやすくなります。では、どうして太ってしまうのか？それは、体のエネルギーを使う量が減ってくるからだそうです。人間はふだん、じっとしているときでも、呼吸をしたり体温をたもったりするために、おもに筋肉でエネルギーを使っています。しかし、中年になると自然に筋肉がおとろえ、使われるエネルギー量もグンと減ってしまいます。それなのに、若いころと同じように飲み食いをしてしまうことが多いため、エネルギーがあまりがちになり、どんどん太ってしまうそうです。

「寝ないと太る」

一晩中起きている徹夜などを続けていると、体もつかれるし、どんどんやせていきそうに思えますが、実際は逆で、体は太りやすくなってしまいます。寝ないというのは、起きている時間が長いということです。すると、体は長時間活動するため必要なエネルギーをたくわえようとします。そこで、食べたい気持ちを抑えるレプチンというホルモンが減り、食べたい気持ちを高めるグレリンというホルモンが増えます。その結果、いつもよりいっぱい食べてしまいやすくなります。ある研究によると、1日6~7時間しか寝ない子供は、8時間以上寝ている子供より、2.5倍太りやすいそうです。

「毎日10時間以上ねると死亡率が高くなる」

寝不足よりは、たっぷり寝た方が体に良いとはいえ、何事もやりすぎはよくないように、10時間以上寝てしまうと、健康に悪い死亡率もあがってしまうそうです。日本人の睡眠時間の調査によれば、睡眠時間が約7時間だと死亡率は最も低く、明らかに寝不足な4時間以下では死亡率は1.6倍。逆に寝すぎの10時間以上だと1.7~1.9倍だそうです。その理由としては、寝すぎると脳が疲れてしまうこと、長時間、横になると体の血行が悪くなり、脳に十分な酸素と栄養がいかなくなること、そのため脳機能が低下することなどが考えられているようです。ちなみに天才科学者アインシュタイン(76歳)は1日に10時間寝ていたそうです。個人差もあるので自分に合った睡眠時間が1番良いかと…。

「人間は食べ物がのどにつまいがち」

おながが空きすぎて食べ物を急いで食べたその瞬間、のどに詰まって、苦しい思いをしたことはありませんか？これは人間なら誰にでも起こりがちなことで、のどの奥のつくりのせいだそうです。のどの奥は、気道という空気の通り道と、食道という食べ物の通り道があります。また、気道の入り口には、喉頭がいというふたがあります。このふたは空気を吸うときは開き、物を飲み込むときは閉じます。

ところが、急いで食べたりして、喉頭がいが開まるタイミングがずれたりすると、食べ物が気道にはいってしまいます。そのため、のどにつままって、むせたりしてしまうそうです。食事をするときは落ち着いて食べましょう。

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 ニイヤ TEL 042-762-0320

ニイヤガス料金 (2021.11現在)

基本料金 ¥1,650(¥1,500)
0~10.0㎡ ¥473(¥430)
10.1~20.0㎡ ¥462(¥420)
20.1㎡~ ¥451(¥410)
※()カッコ内は税抜価格です。



揚げだし豆腐



材料(2人分)
絹ごし豆腐 1丁(300g)
かたくり粉 適量
ししとう(ナスなど) 6本
揚げ油 適量
おろしわさび 適量
麵つゆ 1/2カップ(100cc)

作り方
①バットにキッチンペーパーを敷き、豆腐をのせ、20分ほど傾けておき、水気をきります。
②ししとうはヘタを切りそろえ、包丁の先で縦に1本切り込みを入れます。
③鍋に油を入れ、中温より高め(170度くらい)に熱し、ししとう等を入れてさっと揚げます。
④豆腐の水気をふき、かたくり粉を全面にムラなくまぶします。
油を高温(180度)に上げて、豆腐が色づくまでゆっくり揚げます。
⑤麵つゆを温めます。
⑥器に揚げ出し豆腐、ししとうを盛り、おろしわさびをのせて麵つゆを注いだら出来上がりです。



豆腐は、たんぱく質や脂質など体の基礎的な栄養素だけでなく、血圧・コレステロールの抑制、脂肪代謝・脂肪肝にも効果、記憶力を高め、脳の老化、ボケ防止に効果、活性酸素の抑制等により、成人病予防や老化防止、骨粗鬆症、がん、動脈硬化に効果、糖尿病の治療や予防への期待、腸内の善玉菌・ビフィズス菌を増やす、骨や歯、ストレスにも効果、美肌効果など体の調節等をして健康を維持増進させる食品「機能性食品」としても注目されています。もう一品欲しいと思ったときには是非湯豆腐や揚げ出し豆腐などのお豆腐料理を添えてみてはいかがでしょうか。

Q&A お風呂やなべにお湯をためると、 白い水や白いお湯が出てきますが大丈夫ですか？

寒くなってくるこの時期は、お風呂や洗面器、お鍋などにお湯をためた時にお湯(水)が白く濁って見えるときがありますが、下の方から透明になり白い濁りがなくなる場合は、原因は空気(酸素、窒素、二酸化炭素)であり、安全性については心配ありません。

水道管の中の水には、圧力がかけられているため、通常よりも多くの空気が溶け込んでいます。そのため、水道水を使用する際に、蛇口から強めに水を出すと、水にかかっていた圧力が、急速に常圧に戻り(圧力が低下し)、水に溶け込んでいた空気がガス化して放出されるためこのような現象が起きます。この空気のガスは、非常に細かな気泡となるため、コップ等の容器に入れると白く見えることがありますが、しばらくするとガスが抜けて下の方から徐々に透明になっていきます。

気体は、圧力に比例して水中に溶け込み(ヘンリーの法則)、水道管中の水は、過飽和(水などが溶解度以上の物質を含んでいる)状態となっています。これは未開封の炭酸飲料のペットボトルのフタを開けると、内圧が1気圧に下がって、溶け込んでいた炭酸が、気化して泡立ちはじめ、液体の中から小さな泡が出続ける現象と同じです。

特に、給湯器(湯沸器)等から出てくる「お湯」に同じ現象が見られ、水が加熱されることで空気が放出されやすくなり、白く見えます。

また、水道水を蛇口から勢いよく流すと、蛇口内部が負圧となり、蛇口部分で空気を吸いこんでしまうために、この空気が細かな気泡となって白く見えることもあります。

放置しても白い濁りが消えず、煮沸すると一層白くなり、飲むと渋みを感じる場合は水道局にご連絡を！



年末年始の休業日のお知らせ

12月30日(木)~1月5日(水)



灯油の配達のご注文は
年内12月27日(月)まで、
年始1月7日(金)より

年末年始の灯油の配達は大変混み合いますので、ご希望のお客様は恐れ入りますがお早目にご注文下さいませようお願い申し上げます。年末年始の休業期間は通常の営業・灯油の配達はお休みさせていただきます。

緊急の際は弊社もしくは緊急時対応センター(自動転送)にて対応させていただきます。

店頭にて灯油販売中!! 灯油の配達も承ります!!

☆当日配達をご希望の場合は
月~金曜日の午前中までにご注文下さい
配達エリア:田名・愛川・葉山・大島周辺
営業時間:8:30~17:00
定休日:土日祝祭日