

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。

今回は3年ぶりに行動制限がないゴールデンウィークとなりました。泊りがけで出かける方がいた一方で、近場で過ごしたという方も多く2極化したゴールデンウィークだったそうです。これには、コロナ以外の原因としてガソリンや物価の高騰の影響もあるそうです。本当に不安定な状態が続いています。私は、家の片付けや仕事、テレビで野球を観たりして過ごしました^-^

からだの中のびっくり!!

昨日と今日ではまったく同じ体ではない

きみがきみであるかぎり、同じ人間なのだから、体だっていつも同じだと思うかもしれない。しかし、昨日のきみと今日のきみの体は、まったく同じというわけではない!

人間の体は、約37兆個のいろいろな細胞からできていて、ひとつひとつが生きている。そして、ほとんどの細胞は、日夜、少しずつ生まれかわっているのだ。これは、それぞれの細胞に寿命があるから。もし、新しい細胞に生まれかわり、死んだ細胞と入れかわっていかねば、細胞がどんどん減っていく。そうなるとは、健康ではいられないし、生きていけないからね。

また、細胞が入れかわるスピードは、体の場所によってちがう。いろいろな説があるけど、いちばん早いのは胃や腸の内側表面の細胞で、わずか数日間で入れかわるといふ。皮ふだと3週間から1か月、血液の中の赤血球などの細胞は4か月、骨は5か月ほどだそう。そして、数年ほどで、体の細胞のほとんどは入れかわる。つまり、数年で新しい体になっているのだ。

では、なぜ、体が新しくなっても、自分のままでいられるのか。これは、脳や神経などの細胞は、例外的に入れかわらないから。脳が変わらないので、きみはきみでいられたよ。

体をつくっているのは毎日の食事

きみの体は細胞からできているけど、細胞は何によってつくられているのかといえば、それは毎日の食事だ。食べたものによって、新しい細胞が生まれ、古い細胞と入れかわることができる。だから、健康的な細胞をつくるためにも、栄養のバランスがいい食生活を心がけようね。「奈良信雄監修 からだのなかのびっくり事典 ポプラ社 2018」

栄養バランスの良い食事とは?

栄養バランスの良い食事をした方がよい理由は何となくわかっていただけたと思います。

では、実際にどのような食事をしたら良いのでしょうか?それは、ご飯と汁物、3種類のおかずによって構成された献立『一汁三菜』が基本とされていた昔ながらの日本食です。3種類のおかずのうち1種類は主菜といわれる肉や魚、豆腐などたんぱく質を多く含んだもの。残りの2種類は副菜といわれる野菜中心の煮物や和え物などです。そこに、牛乳やヨーグルトなどの乳製品と果物を加えます。あとは、水やお茶などで水分補給をこまめにおこないます。

1日の必要摂取カロリーなどは、人それぞれ違うので健康診断を受けるときなどに聞いてみるのも良いかと思ひます。成長期はしっかりとした体をつくるため栄養バランスの良い食事をした方がよいと思ひましたが、大人になっても体全体の細胞が生まれ変わり続けているので健康でいるためにも食事に気をつかった方がよいことを知りました。s
⑤糖尿病や高血圧、腎臓病など食事制限のある持病をお持ちの方は主治医の指示に従うようにしてください。



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 (2022.4 現在)

基本料金	¥1,650(¥1,500)
0~10.0㎡	¥528(¥480)
10.1~20.0㎡	¥517(¥470)
20.1㎡~	¥506(¥460)

※()カッコ内は税抜価格です。

鶏ささみの梅しそ巻スティック

材料(2人分)

鶏ささみ	4本(250g)
大葉	8枚
梅干し	1~2個
片栗粉	大さじ2
【A 下味】	
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
さとう	小さじ1
顆粒和風だしの素	小さじ1
にんにく	小さじ1

作り方

- ①大葉を洗い、水気をふき取り茎の部分を取り落とします。梅干しの種を取り、たたいてペースト状にします。
 - ②ささみは、筋のところを縦2等分に切り、筋を取り除きます。
 - ③②のささみをポリ袋に入れ、【A 下味】を加えて1~2分もみ込み、片栗粉を加えてさらに全体をもみ込みます。
 - ④大葉に梅をぬり、ささみをのせ、同じ太さになるように巻きます。
 - ⑤フライパンに、ゴマ油(大さじ1)をひき、④のささみを並べ、中火で片面5分ずつ両面焼きます。
 - ⑥器に盛り、お好みで白ごまをふったら出来上がりです。
- ☆おそばやうどん、お酒のおつまみ、食欲のない暑い日などあと一品と思ったときに添えてみてはいかがでしょうか。



踊和会 ダンス(Breakin'・HIPHOP・ガールズ)・新舞踊 会員募集中 Dance Studio 観目流 新舞踊

(火) Breakin' (ポプチャンチン先生)

- 初級 18:00~19:00 (幼児~)
- 中級 19:20~20:30 (経験者選抜)

(水) HIPHOP (C-one先生)

- 基礎 16:30~17:20 (幼児~)
- 初級 17:40~18:40 (小学生~)
- 中級 19:00~20:10 (経験者選抜)

(木) HIPHOP (KO-TA先生)

- 入門 17:20~18:20 (小学生~)
- 初級 18:40~19:40 (経験者)
- 中上級 20:00~21:10 (経験者選抜)

(金) HIPHOP (Shizuka先生)

- 初級 17:20~18:20 (小学生~)
- 中級 18:40~19:50 (経験者)
- 中上級 20:05~21:15 (経験者選抜)

(土) ガールズ (Miku先生)

- 入門 17:45~18:45 (小学生~)
- 初中級 19:05~20:15 (経験者選抜)

- 月謝 : 週1回 3,000円(税抜)
- 週2回 5,000円(税抜)
- 週3回 7,000円(税抜)

☆ダンス会員は新舞踊(子供の部)は無料になります。

新舞踊とは、日本の伝統芸術である日本舞踊(古典舞踊)をもっとわかりやすく親しみのあるものにしたものです。

日本舞踊で流れる謡曲とは違い、カラオケで歌うような演歌や歌謡曲、民謡といった現代に馴染みのある曲に自由に振付を創作して踊ります。

さあ!楽しい仲間と笑いながら、一緒にお稽古を始めてみませんか!

指導 : 観月 麗照

練習日 : 昼の部 10:00~12:00 (月~金)
夜の部 20:00~22:00 (日)
子供の部 18:00~19:00 (月)

月謝 : 3,000円(税抜) 週何回でも同料金

☆無料体験受付中☆

5月より新規会員の受付を開始します。

Youwakai Dance Studio

YouTube・Instagramにて配信中

お問合せ : 042-762-1370 (中島)



悪徳な不用品回収業者を装った 押し買いと訪問詐欺にご注意を!

不用品回収業者を装い、突然、家に訪れて貴金属を出すよう脅迫めいた勧誘が田名・愛川でありました。家に訪れ貴金属を買取る業務自体は、適法に行えば問題ありませんが、不用品回収業者を装い家に押し入り脅迫めいた勧誘をすることは法律で禁止されています。突然の訪問で買取りなどを迫られたら、慌てずに、しっかりと断りましょう。戸締りは忘れずに!

【重要なお知らせ】

給湯器、ビルトインコンロ等のガス器具や住宅設備機器、エコキュート、一部家電が新型コロナウイルス感染症の影響により、部品の調達が難しく、製造が大幅に遅れています。そのため、納期も未定(2~5ヶ月待ち)となっております。

給湯器等のお取替をご検討されているお客様はお早めにお問い合わせください。