

楽しく元気に暮らしたい
あなたの生活応援通信

春 夏 秋 冬



Vol.00 9月号

これに効く!

果物の健康効果

果物が豊富に出回る季節になりました。1日に200g食べるとよいと言われる果物。どのような健康効果があるのでしょうか。



●肥満予防

果物は甘いのでカロリーが高いと思っている方もいますが、果糖は砂糖よりも甘く感じるものの1gあたりのカロリーは変わりません。100gあたり50kcal程度で、同じ重さのショートケーキの7分の1ほどです。そのため、少量でも満腹感を得られ、ダイエットに役立ちます。

●糖尿病

食事療法をしなければならない糖尿病の人にも、栄養バランスを取るために果物がおすすです。ビタミンCやカリウム、食物繊維を豊富に含み、かつ低カロリーな果物は、制限された食事の中でも効率よく栄養を摂ることができます。

●高血圧

さまざまな生活習慣病の引き金になる高血圧の予防策の一つに、減塩やカリウムの適切な摂取があげられます。カリウムが豊富に含まれる果物には、血圧を上げる要因であるナトリウムの排泄を促し、血圧を下げる働きがあります。

●がん

果物を摂取することにより、発がんリスクが低くなることが国際的に認められています。とくに肺がん、胃がん、食道がん、口腔・咽頭・喉頭ガンでは効果が高いといわれています。

●脳卒中・虚血性心疾患

血管に障害が生じることによって引き起こされる脳卒中や心疾患を予防するには、血管を強くしてコレステロール値を下げるのが有効です。果物に含まれるビタミンCやフラボノイドはコレステロール値を下げる働きを除去するビタミンE等も含まれます。

果物には消化に有効な食物繊維がたっぷり含まれています。日本人は食物繊維の摂取量がまったく足りていないので、果物で補いましょう。

●美肌

肌の美白に欠かせないビタミンCや新陳代謝を促すビタミンB・E、皮膚を健康に保つビタミンEが豊富です。さらに果物に含まれるポリフェノールは肌のくすみやシミ、活性酸素を除去する働きがあります。

ニュースレター「春夏秋冬」

季節の移り変わりと健康をキーワードにして作成しています。

二世帯住宅、建替え？リフォーム？を検討している50代～60代の顧客に最適なニュースレターです。

仕様：A4判で4ページ。

(A3判に両面印刷して使うと便利です)

*果物2個、みかん2個、ぶどう2個、食後のデザートに果物を食べるようにしてはいかがでしょうか。

価格：毎月18,000円(税別)
6ヶ月間半額!

緑に囲まれて暮らしたい

ガーデニングの達人

秋まき草花の種をまこう

夏の暑さが一段落すると、秋まき草花の種まきの時期を迎えます。一般に秋まきの適期は大きく二つに分けられます。一つは寒くなる前に寒さに耐えられる大きさにまで育てるもので、パンジーや葉ボタンなどです。これらは遅くても9月中にはまきましょう。逆に冬前に大きくなり過ぎないほうがよいスイートピー、ルピナス、キンギョソウなどは9月下旬～10月中旬くらいが適期です。いずれも寒冷地ではもう少し早めにまいてください。

秋まき草花は冬越し対策が大切です。「耐寒性」「半耐寒性」の草花は基本的には戸外で冬越

知っているようで知らないガーデニングについての知識を時期に合わせて掲載しています。

冬の管理が大変な秋まき草花ですが、虫がつきにくいという利点もあります。チャレンジしてみてください。



青竹踏みでダイエット

無理なく簡単にできる若返り健康法を掲載。

足裏にはたくさんのセンサーがあり、刺激されると血流がよくなり、エネルギー消費量も高くなり、脂肪の代謝が促されてダイエット効果も期待できます。気軽にできる青竹踏み。青竹は100円ショップなどでも手に入るの、早速始めてみてはいかがでしょうか。



～正しい日本語を使っていますか？～

「」内の言葉の正しい意味はどちらでしょう？

Q1:「激（げき）を飛ばす」

- (ア) 元氣のない者に刺激を与えて活気づける
- (イ) 自分の主張や考えを広く知らせる

A: (イ) が正解。ですが、文化庁の調査では (ア) の意味で使う人が70%以上もいたそうです。誤用する人が多いので、最近では (ア) の使い方も認められるようになってきました。

Q2:「姑息（こそく）な真似」

- (ア) 卑怯な行動
- (イ) 一時の間に合わせ、その場逃れの行動

A: (イ) が正解。ですが (ア) の意味で使う人が圧倒的に多いそうです。自分は (イ) の意味で使っても、相手に (ア) の意味で受け取られるとトラブルの原因にもなりかねないので注意したほうがよさそうです。



SL列車で小京都・津和野へ

島根県と山口県の県境に位置する小ぢんまりした山間の城下町・津和野は、幕末期の面影を残す武家屋敷や町屋が残り、風情ある町並みは“小京都”と称されます。なまこ壁が続く掘割に錦鯉が泳ぐ風景を眺めながら、そぞろ歩きを楽しみましょう。また津和野は明治の文豪・森鷗外の生誕の地としても知られ、幼少期に過ごした家も残っています。津和野駅～新山口駅には3月下旬～11月中旬の週末に「SLやまぐち号」が運行されているので、津和野を訪れる際には利用すれば素敵な旅の思い出になるでしょう。





TVチャンピオン収納王に聞く、 読んだら すぐできる 吉田式収納のコツ



TVチャンピオン収納王 収納コンサルタント 吉田トシコ

秋の夜長の快適睡眠

夏から秋へ、気温も少しずつ下がり、夜の風が涼しくなってきましたね。秋の夜長は読書や音楽鑑賞など趣味を楽しむにもいい季節。そして、ぐっすり心地の良い睡眠がとれる季節でもありますね。今回は、気持ちの良い眠りのための収納術をお伝えします。

Q. 寝室の収納、何かコツはありますか。来客用の布団を快適に使うにはどうしたらいいですか？

A. 寝室は眠りに必要なものだけを置くようにしてください。

んか。これらのものを入れる箱を用意して、朝起きたら箱にしまう習慣をつけましょう。ちなみに『散らかっているモノ



【布団の収納】

押し入れに布団をしま上段に掛け布団と分けて取り出しやすくするにキャスターをつけたものを置きます。割と簡単に手作り出来ますので、挑戦してみてください。上下段に分けるスペースがない場合は下段に布団一式をしまい、上段は洋服などの収納に使ってもOKです。

【ベッド下の収納】

ベッドの下に物を置けるスペースがあるようなら、温度調節出来る掛け布団を置きましょう。これからの季節は毛布などを置いておくと、夜中に急に寒くなった時に寝ながら毛布を引っ張り出せます(笑) 冬にはタオルケットなど夏のもの、夏は冬ものを収納しておくといいでしょう。キャスター付きのすのこを活用してもいいですね。

【おやすみセットをつくる】

目覚まし時計、リモコン、読みかけの本など、枕元についつい小物が散らかるといことありませ

人気の収納コンサルタント
吉田トシコ先生の記事を毎月掲載!

もう使わないものがあってもいいか、箱の中に入れてください。

【お客様用の布団】

ずっしり重い、ほこり臭いと感じたら、天日干しやクリーニングをして、必要以上に圧縮しないこと。そんなに頻繁に使わないのであれば、レンタルをしたほうがお得で、場所いらず、清潔な布団で眠れます。

【快適な眠りのために】

清潔に保つことが第一です。また、本棚など眠りと関係のないものは置かずに、寝室に必要なものだけを置きましょう。背の高い家具を置くことも出来れば避けたいもの。スタンドやサイドライトを利用して、灯りでリラックス効果を演出したり、カーテンは淡い紫色やブルー(北側以外なら)にするとよいでしょう。紫は暑くも寒くもない色としてオススメです。

今日のは誰の誕生日？

9月生まれの有名人：2日 早見優(タレント)／3日 ドラえもん(キャラクター)／5日 草刈正雄(俳優)／6日 大江千里(ミュージシャン)／7日 長瀬剛(ミュージシャン)／11日 秋篠宮紀子妃(皇族)／泉ピン子(俳優)／13日 松坂大輔(メジャーリーガー)／14日 矢沢永吉(ミュージシャン)／20日 安室奈美恵(歌手)／26日 天童よしみ(歌手)／28日 クルム伊達公子(テニスプレイヤー)／30日 東山紀之(俳優・歌手)

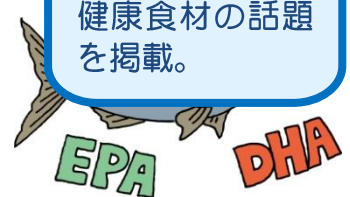
カラダすっきり! イキイキ! 健康サブリ

今が旬！高たんぱく低脂肪の鮭

サンマと並んで秋を代表する魚といえば鮭。今では一年中食べられますが、この時期の生鮭は格別です。鮭は良質のたんぱく質が

豊富ながら、脂肪はサンマの6分の1ほど。高たんぱく、低脂肪のおすすめ食材です。またビタミン類も多く、鮭に含まれるビタミンB1は疲労回復に、B2は血圧やコレステロールを下げるのに有効です。脳の発達を助けるDHAや血液の流れをよくするEPAも含まれています。購入する際は皮の色がきれいで、身がしまっていて崩れていないものを選びましょう。

健康が気になる
世代に向けて
健康食材の話題
を掲載。



「わかめとエビの和風わさび醤油パスタ」

冷やして食べても美味しい！さっぱりとわさび醤油で仕上げた、和風の Pasta で



サイドメニューには「サラダ」がおすすめです

＜材料（4人分）＞ 1人分約446kcal

乾燥わかめ…20g、玉ねぎ…1/2個、シーフードミックス…200g、むきえび…200g、サラダ油…大さじ2、スパゲッティの麺…400g、A（醤油…大さじ4、みりん…大さじ2、和風だしの素…小さじ1、練りわさび…小さじ2）、青ネギ…適量



- ①乾燥わかめを水で戻す
- ②玉ねぎを薄切りにし、さらした後よく水気を切っておく
- ③サラダ油を温めたフライパンでシーフードミックスとむきえびを軽く炒めておく
- ④スパゲッティの麺を袋の表示通りに茹でて水気を切り、Aをよく混ぜ合わせておく
- ⑤③のフライパンに④の麺とAを加えて混ぜ合わせながら軽く炒め、火を止めてから①と②を加えてさっと混ぜ合わせる
- ⑥⑤を皿に盛りつけ、小口切りにした青ネギを散らせば出来上がり

★調理のポイント★

練りわさびの量はお好みで加減してください。盛りつけた皿に少量付け合せ、皿の上で混ぜ合わせても良いです。

編集後記

こんにちは。残暑の中にも秋の気配が感じられる季節になりました。空気が澄んで、月も美しく輝いて見えますね。今年の「中秋の名月」は9月30日です。「中秋」とは旧暦の8月15日のこと。旧暦では7・8・9月を秋とするので、秋の真ん中の日という意味です。ちなみに「仲秋」と書くと秋の真ん中の月である8月を表します。

さて珍名さんの問題です。「八月十五日」と書いて何と読むでしょう？答えは「なかあきさん」という名字です。「八月十五日」＝「中秋」で、昔は「ちゅうしゅう」ではなく「なかあき」と読んでいたことから付いた呼び名だそうです。今年の「中秋の名月」は日曜日。秋の夜長、家族揃って月を眺めてみてはいかがでしょうか。

株式会社〇〇〇〇〇〇〇〇

〒〇〇〇-〇〇〇〇 〇〇県〇〇〇市〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

TEL：〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇 FAX：〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇

URL：http://www.〇〇〇〇〇〇〇.co.jp E-mail：〇〇〇@〇〇〇〇〇〇〇.co.jp

営業：AM00:00～PM00:00 ○曜定休