

4月号

こしろ便利

～ 今月の特集～

- ・casa cube事業部
- ・スタッフボイス
- ・血管の老化について
- ・食レポIN～さいき～
- ・甘酒の効果
- ・施工写真
- ・おそうじのコツ ～ハウスダスト対策～
- ・4月のイベント案内

今月の話題

casa cube 事業部



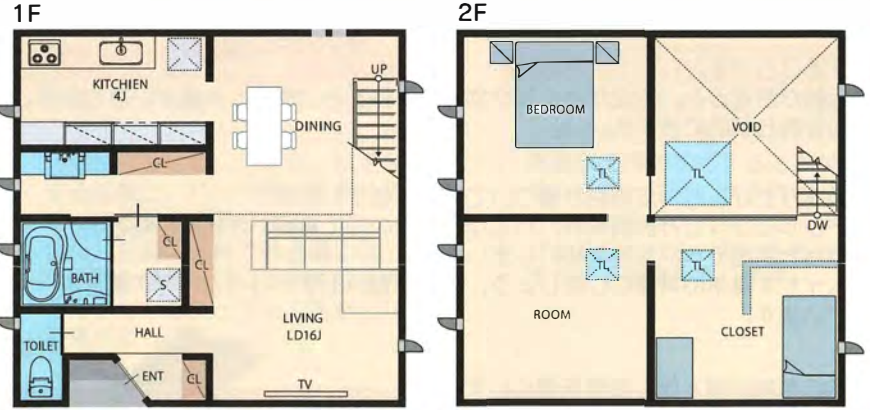
大分に初上陸
予約受付中

☑ casa cube 4x4 限定1棟

大分地区
モニター募集!

お客様支払一例 (金利1.15%の場合)
自己資金 0円 / 借入金 2,300万円
月々 **49,186円**
ボーナス 104,361円

デザインも仕様も「高品質」へのこだわり



※画像はすべてイメージです。

O B様限定...
御紹介特典!!

32型TVプレゼント!



● 建築業許可 / 大分県知事許可(特-28)第1430号・大分県知事許可(般-28)第1430号 ● 宅地建物取引業免許 / 大分県知事(4)第2500号 ● (一社)大分県宅地建物取引業会員

小代築炉工業株式会社 **TEL 0972-82-4155**
casa cube 事業部 〒879-2458 大分県津久見市入船西町21-1 FAX0972-82-5280

URL <http://www.koshiro.co.jp/> 小代築炉工業 検索

STAFF VOICE

みなさんこんにちは、A. Iです☆

4月になりました。私がこしる便りに携わって1年が経ちました。

自分でも「もう1年?!」と少し驚いています。

時間が経つことがこんなに早く感じる時がくるとは…(笑)

あっという間に1年経つので、これからは今まで以上に充実した生活を送っていきたいです。

さて、今回のスタッフボイスは過去にも書いたお菓子作りについて書こうと思います!!

過去に書いたお菓子作りは、炊飯器でできるガトーショコラ風ケーキでした。

今回はほうれん草を使ったお菓子を紹介します。

ほうれん草を使ったお菓子を作るのは今回が初めてで、上手くできるか不安でした(^_^;)

カップケーキの方は美味しくできたのですが、生クリームの方が思ったより固まっていなくて

ちょっと失敗しましたが、食べれなくはなかったのもそのままカップケーキの上に乗せちゃいました(笑)

私的にはあまりほうれん草の味が気にならなかったのも、ほうれん草が苦手な方でも食べれると思います。

ほうれん草が好きな方も苦手な方も、是非作ってみてください☆

《材料》

・ほうれん草	1束
・生クリーム	200g
・ホットケーキミックス	150g
・牛乳	100cc
・卵	1個
・はちみつ	25g



《作り方》

1. ほうれん草をラップで包み、レンジで2分ほど温めて茹でます。茹でたほうれん草の半分はケーキ用にとっておきます。
2. ざく切りしたほうれん草と生クリームと一緒にミキサーにかけ、細くなったらボールに移します。
3. はちみつ20gを入れ、泡立て器またはハンドミキサーで泡立てます。泡立て器を持ち上げても下にダレないかたさまで泡立て、冷蔵庫で冷やします。
4. ケーキの生地を作ります。ホットケーキミックスに牛乳、卵、はちみつ5gを入れダマがなくなるまで混ぜます。
5. 混ぜたホットケーキミックスと先に茹でたほうれん草をミキサーに入れてよく混ぜます。
6. アルミカップに生地を6~7分ほど流し入れて、180度に温めていたオーブンで10分程焼きます。
7. 焼いたら粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしていたほうれん草クリームをしぼり袋に入れて生地まわりにグルッと巻きつけるように絞ります。

健康生活

●●● 血管の老化について ●●●

「人は血管とともに老いる」といわれる通り、加齢とともに血管は老化します。

しかし、現代は欧米型の食事や運動不足などの生活習慣によって、血管の老化スピードは速くなり、実年齢より10歳も20歳も高い血管年齢の人が増えています。血管が老化すると血流が悪くなり肌や髪のトラブル、肩こりや腰痛、冷えなどの不調が現れます。それ以上に怖いのは、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞など、いわゆる「血管病」のリスクが高くなることです。そこで今回は血管の若返りについて紹介したいと思います。



血管の若返りには食事と運動

血管を若返らせるためには、動脈の内皮細胞を元気にすることです。

そのために最も効果的なのは食生活の改善です。血管年齢が若返ると、血流がよくなり全身のすみずみに酸素と栄養がいきわたり、さまざまな不調が改善し、肌もつやつやに。もちろん血管病も予防できます。



《塩分を減らす・塩分を追い出す》

塩分そのものが血管を傷めますが、塩分のとりすぎで血圧が上がると内皮細胞が傷ついて機能が低下します。

塩分を減らすために、塩・しょうゆ・みそ・ソース・ドレッシングなどの調味料、ハムなど肉類の加工食品、かまぼこなどの練り製品、たらこなど塩蔵品、干物、漬物、汁ものといった高塩分食品を控えめにしましょう。

また体内の塩分を追い出すために、大豆・海藻・モロヘイヤを食卓の常連にしましょう。塩分を追い出すカリウムとその働きをサポートするカルシウム、マグネシウムを豊富に含んでいます。

《青魚や大豆製品を取る》

魚や大豆などに含まれる良質なたんぱく質は、内皮細胞の新陳代謝を促し血管を強くします。

イワシやアジなどの青魚は、良質なたんぱく質に加え動脈硬化の予防効果を持つDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)といった脂肪酸が豊富。

また、納豆や豆腐などの大豆製品には、抗酸化作用がある大豆イソフラボンや大豆サポニンが含まれ、血液をサラサラにする働きがあります。納豆の成分には、血栓を溶かす働きもあります。



《野菜をたくさん食べる》

野菜は、体内の余分な塩分を排泄するカリウムが多く、活性酸素を無害化するビタミン類の抗酸化作用が期待できます。

さらに、ビタミンCは血管の強化、ビタミンEは血行促進にも役立ちます。

野菜の中でも、おすすめなのはトマトとカボチャ。トマトはビタミンC、ビタミンEやカリウムが豊富な上、赤い色素・リコピンには強力な抗酸化作用があります。カボチャには、ルチン、β-カロテンなど抗酸化力の高い色素成分が豊富。ビタミン類やカリウムも豊富です。いずれも油と一緒に摂ると吸収率がアップします。



《適度な運動で血管を強くする》

血管年齢を若返らせるためには、食生活に加え適度な運動習慣も大切です。

特別な運動をしなくても車やエスカレーターの使用頻度を減らし、積極的に歩いたり階段を上り下りしたりしましょう。

毎日10分、しっかり歩くだけで内皮細胞が元気に働いて血管が広がり、血液がサラサラになります。

また、仕事や家事の合間に体を伸ばすストレッチをすると、硬くなった体とともに血管がしなやかになります。



食レポ IN さいき

★第23弾は佐伯市の居酒屋をご紹介します★ 「喰いまくり会館 グリコ」

赤い大ちょうちんが目印！250席のBIG居酒屋！！

テーブル席と座敷があり、ご家族でのお食事から、各種親睦会、スポーツの打上げ、大小ご宴会などにオススメです！！
店員さんもフレンドリーでとても楽しくて居心地が良く、何度も行きたくなるお店です☆

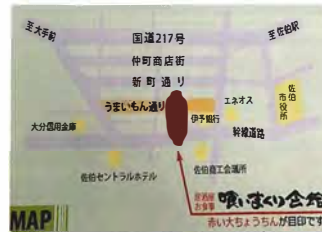
私は同窓会で初めてグリコへ行ったのですが、お店の雰囲気良く、料理もとても美味しかったので、今でも友達と飲みに行く時には必ずと言っていい程グリコへ行っています！

特に私が好きな料理は「揚げだし豆腐」と「生春巻き風サラダ」です♪
他の料理も美味しいのですが、まだ食べたことのない料理も多く、次回行った時に食べてみようと思います。

土曜日は満席になりやすく、入れないことがあるのでなるべく早めに予約して行くことをおすすめします。
(平日の場合は当日又は前日に予約しても入れると思います。)



揚げだし豆腐 生春巻風サラダ 焼きおにぎり



アクセス
佐伯市城東町4-26
TEL 0972-22-2411
営業時間 11:30~23:00
無休

知って得する！?〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は「甘酒」

甘酒は、飲む点滴といわれるほど豊富な栄養が含まれている日本古来の飲み物です。冬に飲むイメージがありますが、江戸時代には夏バテ防止に冷やして飲まれていました。今回は、甘酒の嬉しい**6つの効果**についてご紹介します。



美肌効果

甘酒にはビタミンB2が多く含まれています。このビタミンB2が肌の機能を活性化させることから、肌を保湿する効果と、ハリや弾力を取り戻してくれる働きがあります。また、甘酒の原料である麴にはシミの原因となるメラニンの生成を抑える働きがあることから、美肌になる効果があります。

脂質の代謝促進

甘酒の中に含まれるブドウ糖には、血糖値を上げる働きがあることから満腹感を得やすくする効果があります。また、甘酒に含まれるビタミンB群には脂質の代謝を促進する働きがあることから、脂肪を燃焼させやすくする効果もあります。

疲労回復

甘酒には疲労を回復させる効果があります。毎日少量ずつ飲むことで、身体の疲れも残りにくくなると言われています。これは甘酒にたんぱく質を作るアミノ酸の含有量が高いことから、点滴に匹敵するほどと言われています。

便秘を改善

甘酒にはおなかの調子を整えるオリゴ糖が含まれており、さらに食物繊維が含まれていることから腸内環境を改善する効果があります。腸内環境が改善されることで便秘も改善され、肌荒れもなくなります。

美髪効果

甘酒に含まれる成分にビオチンという成分がありますが、このビオチンはコラーゲンなどのたんぱく質をつくる働きがあります。このビオチンに綺麗な髪をつくる効果があるわけですが、甘酒に含まれるコウジ酸にも綺麗な髪をつくる効果があります。

リラックス効果

甘酒にはストレスを軽減させるパントテン酸やGABAというアミノ酸の一種が含まれており、日々のストレスや疲れを癒す効果があると言われています。

朝に飲むと
ダイエット効果
夜に飲むと
疲労回復効果

●おすすめの甘酒は米麴から作られたもの●

甘酒には酒粕から作られたものと米麴から作られたものがあります。(酒粕の甘酒：酒粕とお砂糖とお水で、煮溶かして作る。米麴の甘酒：米麴とお粥とお水だけで、発酵させて作る。) 酒粕から作られる甘酒はアルコールが含まれていることと、砂糖が含まれているので、ダイエットには米麴から作られた甘酒がおすすめです。

●おすすめの飲み方は甘酒×豆乳●

栄養価の高い甘酒と女性の強い味方の豆乳を合わせることで飲みやすくなり、さらに高い効果が期待できます。
作り方
材料：無調整豆乳(130ml) 米麴甘酒(大さじ3)
①無調整豆乳に米麴甘酒を加えて混ぜる。
②500Wの電子レンジで1分30秒加熱する。



○様邸新築工事



工事をさせて
いただきました。
ありがとうございます。
ございます。



落ち着いた雰囲気の素敵なお家が完成しました☆

第20弾

おそうじのコツ ～ハウスダスト対策～

近年、ほこり、カビ、家庭内ハウスダストが原因で3人に1人がぜんそくや
鼻炎などのアレルギーを抱えているそうです!!!
そこで、お掃除の対策をご紹介します!!!!

掃除方法

①拭き掃除から始める

ハウスダストを舞い上げてしまわない
ように、まずは雑巾がけをしましょう。

②掃除機をかける

掃除機をかける時は必ず部屋の
換気を行きましょう。

※エアコンはOFFに!!!

※空気清浄機をお持ちの方は、
運転を「強」にしておくと効果的です。

③寝具の清掃

天気の良い日はなるべく布団を
干し、乾燥させましょう。その際、
遅くとも15時までには取り込む
ようにしないと外の湿気を吸って
しまい、逆効果となってしまいます。

ハウスダストとは…

▽目に見えるハウスダスト
衣類や布団から出る綿ぼこり、人、
動物の毛、食べ物のカス など
▽目に見えないハウスダスト
ダニ、カビ、花粉 など

こんな場所にもハウスダストが…

布製ソファやにいがるみにもたくさんの
ハウスダストが潜んでいます。

ソファは日当たりがいい場所に置き、
ぬいぐるみは洗える素材のものを
選び、こまめに洗濯をし、しっかりと
日光に当てましょう。

ぜひ試してみてください!!!



4月のイベント案内

4月23日(日)にトキハわさだタウンで行われる展示会のお知らせです!

【日時】 10:00～17:00

【場所】 2街区1Fセンター広場エスカレーターサイド
(婦人雑貨側)

【イベント内容】

- ・c a s a c u b e
- ・太陽光パネル、蓄電池の展示
- ・耐震診断の説明
- ・風船など粗品配布



新商品の蓄電池について…

業界最小・最軽量クラスの3.2kW。
蓄電容量を小さくし、価格を抑えることで
経済的負担を軽減した商品です。

発行元 小代築炉工業株式会社

<http://www.koshiro-kenchiku.jp/>

〒879-2458

大分県津久見市入船西町21-1

TEL:0972-82-4155

FAX:0972-82-5280

