

～ 今月の特集～

- ・ ペットにも快適な住まいづくり
- ・ 梅の効能
- ・ かんたんレシピ「納豆キムチ焼きうどん」
- ・ 施工写真
- ・ お知らせ「コロナウイルスの影響について」

今月の話題



ペットにも快適な住まいづくり

その他、ペットと人間の快適な生活空間をご提案させていただきますので、ご相談ください！

ペットとお住まいの方が増えてきている中で、ペットの事にも考慮した住まいづくりをご提案いたします。

1 床の滑りやすさ、キズ保護

滑りにくい床材にする事で、ペットの足腰負担軽減、また消臭機能や遮音吸音で飼い主や隣家への配慮も出来ますし、ペットも外の音が気にならなくなります。更にキズや汚れが付きにくい建材、壁紙等で快適な住空間を保ちます。

※ペット専用のフローリング材、CFシートや滑り止めワックス、また擦り傷に強い壁紙がございます。



2 落下物、障害物の危険性

思わぬ方法でペットが高所に登り転落、家具の転倒、小物類の落下、電気コードでの感電や暖房器具でのやけど、更にはドアでの挟まり等での怪我など、人間には安心な住まいでもペットにとっては危険が潜んでいます。危険な場所やモノに近寄らせない様ペットゲージを設ける、ごみ箱は倒れやすい場所に置かない、また小物類はこまめに収納する事も大切です。今後ペットと住まわれる方は、部屋内をスッキリさせるために収納をしっかり確保する事も必要です。また室内ドアに関しても、なるべく引き戸タイプにする、ドアクローサー機能でドアがゆっくり閉まってくれるのも安心です。



3 快適な居場所づくり

ペットの落ち着ける居場所や排泄場所の確保、室内中心の生活なら室内での運動空間等作ることですストレス軽減できます。また小型のペットであれば、湿度・温度環境の影響が大きなストレスに繋がりますので、ペットの快適な温度・湿度を考慮することも大切です。



4 ペットと人間の生活導線

出来るだけペットも人間も快適な生活導線を作り、ペットの出入口、散歩用品の収納確保、屋外の水栓設備、トイレや食事、シャンプー等の場所までの導線を配慮出来れば、ペットも快適ですがお世話をする人間にも負担が少ない快適生活になります。



健康生活

～梅の効能～

日本の伝統食材「梅」には、身体に嬉しい様々な効果があります。梅の栄養面で特徴的なのは、有機酸の多いことです。疲労回復などに有効なクエン酸、リンゴ酸、コハク酸、酒石酸、その他各種有機酸が豊富に含まれています。梅の栄養価は果物の中でも優れており、タンパク質やビタミン、カルシウム、カリウム、リン、鉄などのミネラルも豊富に含まれています。そんな梅の働きについて、ご紹介します。

老廃物が溜まるのを抑える

エネルギー代謝がうまくいかないと、栄養素の不完全燃焼が起こり、疲れや肩こりを感じたり、細胞の老化、動脈硬化、生活習慣病などの原因にもなります。梅の酸味成分でもあるクエン酸やリンゴ酸などの有機酸は、糖質の代謝を促し活性化させる働きがあります。これにより栄養素をエネルギーに変換する働きがスムーズになります。つまり梅は、疲労回復だけでなく、腰痛や肩こりなどの緩和、老化防止、疲れにくい体づくりにも役立つことが期待できるのです。

唾液の分泌を促進

梅の酸味成分であるクエン酸は唾液の分泌を促して食欲を増進させるばかりでなく、胃液やその他の消化酵素の分泌を高めて消化吸収を助けてくれます。さらに、梅に微量に含まれているピクリン酸は腸の働きを活発にし、便秘の改善も期待できます。

美肌、老化防止、むくみ解消

肌のシミ、シワ、くすみなどの原因のひとつとして、内臓の老化があげられます。梅のクエン酸は、新陳代謝を促し体内の老廃物の排出を促進してくれます。これにより、むくみの解消、美肌や老化防止なども期待できます。また、梅にはポリフェノールやビタミンEなどの抗酸化成分が含まれ、野菜や果物の中でも優れた含有量を誇ります。



カルシウムや鉄の吸収を促す

現代人のカルシウム不足は以前から指摘されてきましたが、毎日の食事で気をつけて摂取するようにしても、カルシウムは吸収効果が悪いので体になかなか定着しません。しかもカルシウム吸収率は年齢とともに低下していくのです。しかし、クエン酸などの有機酸には吸収率の低いカルシウムや鉄の吸収を促しカルシウムが骨から持ち出されるのを防ぐなどの働きがあるといわれています。つまり梅を毎日食べると、体内でのカルシウム定着率が徐々に高まっていくことが期待できるのです。カルシウムが必要な成長期の子供も高齢者にも大人たちにも、梅は優れた効果を発揮してくれます。

肝機能を強化し血流を改善

梅干しにはビルビン酸という成分があり、これは肝機能の強化に有効といわれています。お酒を飲む人には嬉しい成分ですね。またジャムや梅肉エキスなど梅を加熱した製品では、梅に含まれている糖とクエン酸が結合しムセフラールという成分が作られます。ムセフラールは血流を改善し血栓予防、動脈硬化などの生活習慣病の予防に役立つと考えられています。また血液中にコレステロールが溜まるのを抑え、酸素や栄養分の供給がスムーズになることで、老廃物の排出を促進し疲労回復も期待できます。新陳代謝が活発になるので老化を抑えることにも繋がります。

殺菌作用

梅に含まれているクエン酸は、殺菌・除菌効果に優れています。昔からおにぎりやお弁当に梅干しを入れるのは、クエン酸の微生物の繁殖をおさえ効果を狙ったものです。さらに、お腹の中に入ると胆汁の働きを活発にし、食中毒の原因となる菌に対する効果も期待できます。また近年では、梅に胃や十二指腸かいらの原因とされ胃がんとの関連も指摘されるヘリコバクター・ピロリ菌の増殖を抑制する効果があることが、研究されています。梅は、毎日の食事に取り入れることで、食中毒予防やがん予防も期待できる優秀な食品なのです。



だれでもカンタン 「納豆キムチ焼うどん」のレシピをご紹介します

ウイルスから身体を守るために免疫力いっぱいレシピを紹介します♪



【材料（1人分）】

- ・冷凍うどん 1玉
- ・納豆（たれ付） 1パック
- ・キムチ 80g
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・細ネギ（お好みで）

調理時間は10分程度です♪
みなさんも是非、
試してみてください☆

【作り方】

1. うどんは袋の表示通りに解凍する
2. キムチは食べやすい大きさに切る
3. フライパンにごま油を入れて熱し、うどんを入れて油がなじむまで中火で炒める
4. キムチ、納豆、付属のたれを入れてさっと炒め合わせる
5. 器にもりネギを散らします

おもてなしトイレ建設工事



工事をさせて
いただきました。
ありがとうございます。

お知らせ

※今月はイチオシ商品をお休みさせて頂き、メーカーの納品状況をお知らせさせて頂きます※

～水廻り設備等、各メーカーの新型コロナウイルス影響について～

キッチン・ユニットバス・トイレ・洗面化粧台等、昨今の新型コロナウイルス感染拡大の影響の為、各メーカーの生産・供給に遅れが発生しており、通常の納期での納品が難しい状況が続いております。修理対応につきましても、補修部品の在庫状況等により対応にお時間を頂く場合がございます。詳しくは各メーカーのホームページ、最新のお知らせ等ご確認頂けますようお願いいたします。

～各メーカーの通常納期より遅れが発生している商品（2020年3月30日 現在）～

TOTO：トイレ、システムキッチン

Panasonic：システムキッチン、ユニットバス、トイレ、洗面化粧台、及びエコキュート

LIXIL：システムキッチン、ユニットバス、トイレ、洗面化粧台、電気温水器、及び一部タイル等の建材

タカラスタンダード：システムキッチン、トイレ、エコキュート

クリナップ：システムキッチン

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

