



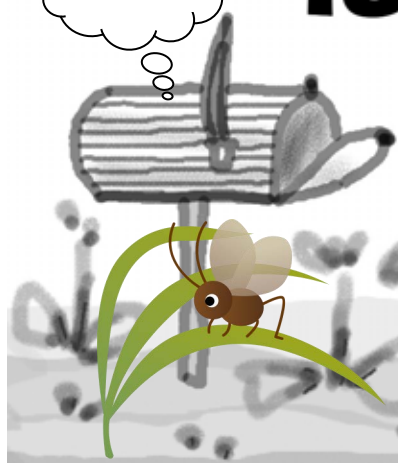
ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post

敬老の日



知ってたつもりでしたが…



毎日暑い（酷暑）日が続いてますが、お元気でお過ごしでしょうか？

汗を掻（か）けば、その分塩分も摂取しないと…と思ってましたが先日こんなお話を聞きました。

インスタントラーメン一袋に含まれる塩分はどのくらいでしょう？ という問いに、私は『きっと沢山入っているんだろう』と思い**8g**くらいと答えると、『そんなには入ってないですが**6g**は有ります』と一瞬安心したのですが、日本人の1日あたりの摂取目標量は、男性で**7.5g**未満、女性で**6.5g** だそうです。

これを聞いて、私の認識不足かも知れませんが、お昼のラーメンで一日分の2/3以上の塩分を摂ることになります。残りの 1.5 g を朝と夜で分配するなどとはとても無理なこと。過剰摂取を毎日繰り返して居たと思うと、これからが怖く成ります。

またこんなお話も→熱中症の防止のため、水分補給を盛んに言われていますがこれも、飲料水に塩分や糖分が入って居れば、過剰摂取に成りかねません。

特に冷たくして飲む飲み物は、温かい物より感覚的に強くするため甘味料は多めに、入っていますので気を付けたいですね。

糖分の摂り過ぎは、血中濃度が上がると血流が悪く成り脳卒中の原因にも挙げられています。

血管疾病は冬場のヒートショックでも知られていますが、夏場も注意が必要とは思いませんでした。

室温の管理は適切に行い、健康をもう一度見直しましょう。



有限会社 松崎工務店

〒399-4301 長野県上伊那郡宮田村1235-1 電話 0265-85-3958 Fax 0265-85-4658

ホームページ <http://www.matsuzaki-komuten.co.jp/> メール info@matsuzaki-komuten.co.jp

快適生活なるほど情報

これってストレス!?

住まいの快適レポート

頭部揉みで心身の不調を緩和!

急に変わった生活環境で不安を感じたり、目や肩に疲労が。身体の不調やストレスを感じた時は、頭部マッサージでセルフケアしましょう!

頭のコリを意識しよう!

疲労やストレスを感じると自律神経が乱れ、身体にさまざまな悪影響を引き起こします。特に交感神経が活発に働くと、血管が収縮し血行の流れが停滞、肩コリの要因と考えられます。肩以外にも、実はストレスが溜まりやすい頭の筋肉も緊張続きでコリかたまっているのです。身体のコリはさらなるストレスを生み悪循環に。頭部ケアで、自律神経を整えてリフレッシュを!



両手を握り、第一関節と第二関節の指4本を眉上に押し付け、生え際に向かって上にこする。10回ほど繰り返す。



薬指と小指の第二関節を耳の上にくっ押しあて、10秒ほどキープ。頭頂部に向かって3箇所を同様にマッサージ。



手のひらの盛り上がっている部分をこめかみあたりに押しあて、グルグルと後ろまわして10回マッサージ。



小指の第三関節を後頭部の耳の下あたりに押しあて、10秒ほどキープ。頭蓋骨の下ラインに沿って中心部へ移動させて、同様に繰り返す。



オススメ商品
スパーージュ

交感神経を優位にする極上のリラックス空間



© 株式会社 LIXIL

アクアフィール【肩湯】 肌をなでるようなお湯の感触、お湯が織りなすパールのようなその優美な様を美しく演出する照明。身も心も解きほぐす格別の時を育みます



© 株式会社 LIXIL



アクアタワー【打たせ湯】

落下する湯の筋に、身体の凝った部分を当てる。文字通り身も心も解きほぐされていくような、あの打たせ湯の感触が自宅のバスルームで味わえます

いきいき趣味らいふ

「聖地巡礼」は神社仏閣のような神聖な場所を巡ることではなく、アニメ・コミック・映画・テレビドラマ・小説・ゲームなど、創作物作品の舞台を訪れることです。

古くは、人気コミック「ベルサイユのばら」で舞台となったフランスのヴェルサイユ宮殿が女性に大人気の聖地となりました。近年では、大ヒットを記録した映画「君の名は。」に登場した、JR 四ツ谷駅近くの「須賀神社」から信濃町までが、休日となるとたくさんの方が押し寄せるほどの人気スポットとなりました。

作品の舞台となった場所を訪れ、景

聖地巡礼



色を眺めて写真に収める。作品に登場したお店で、作品と同じメニューを実際に注文して味わってみる…同じシーンを再現して得た体験をSNS でシェアするなど、ファン同士で感想や思い出を共有するのも聖地巡礼の楽しみ方の一つです。また、聖地の場所を調べて、実際にその場所に行くことで謎解き・探検の気分を味わえます。見つけた時は、調査や発掘に成功したような感動が待っていると言われています。さらに、子どもたちが好きなアニメの聖地巡礼を一緒にすることで、親子で共通の話題ができるというメリットもあるようです。

ペットと暮らそう♪

「ねこ検定 公式サイト」へ。
受検者からは「仕事から感情が読み取れるようになった」「ねこの暮らしに必要なイメージができた」などの喜びの声が寄せられています。猫好きな方はぜひトライしてみてください。詳細は、

★「ねこ検定」にチャレンジ★

「ねこ検定」は、ねこ検定実行委員会が実施している猫に関する検定試験です。猫への理解を深めることで人と猫との生活がより豊かになることを目的として二〇一七年から始まっています。獣看護師・猫と暮らしている方・猫カフェ店員・学生など様々な人たちが受験していて、延べ受験者数は一万人を越えています。受験者向けの公式ガイドブックなども販売されており、猫の情報が満載なので、受検者からは「仕事から感情が読み取れるようになった」「ねこの暮らしに必要なイメージができた」などの喜びの声が寄せられています。猫好きな方はぜひトライしてみてください。詳細は、



★あなどれない「半額シール」★



また、季節外商品など商品の入れ替えるため、まとめて「フゴン」などで安く売られている場合もあります。お店によっては開店時の「早朝割引」や深夜に値引きしていることもあるので、ライフスタイルに合わせて活用すると良いでしょう。

節約王手箱

数百円の食料品でも、半額で買うことを習慣づけると、かなりの節約になり、貯蓄にも繋がります。だいたいこのスーパーでも、生肉・生魚・惣菜などの「消費期限が近い生鮮食品」は午後4時頃から半額シールが貼られることが多いです。そのため、あらかじめ欲しい商品を決めておき、また、そのお店のシールが貼られる時間を把握しておき、半額になるタイミングを待ちましょう。

いつまでも美しく

～ミネラルウォーターの効力～

ミネラルウォーターには「軟水」と「硬水」があります。水に含まれるカルシウム塩とマグネシウム塩の量の指標（硬度）が一定水準より少ない場合を軟水、多い場合を硬水といいます。一般的に、日本国内で産出されるミネラルウォーターは軟水のものが多く、欧州で産出されるものには硬水が多いとされています。市販のミネラルウォーターでは、エビアン・コントレックス・ペリエなどが硬水です。

アンチエイジングによい飲料水は、硬水のミネラルウォーターです。健康な人の体液は弱アルカリ性ですが、活性酸素が生じると体内が酸性に近づき、疲れやだるさに繋がります。酸性に傾いた身体を元に戻すにはアルカリ性の硬水を飲むのが有効です。

加えて硬水にはマグネシウムやカルシウムなどミネラルが多く含まれます。マグネシウムには血管を若々しく保つ働きがあり、カルシウムは歯や骨を丈夫に保ちます。ミネラルの含有量が多い硬水の場合、飲みづらく感じたり、人によっては一時的におなかやゆるくなったりすることがあります。飲み慣れるまでは少しずつ試すようにしましょう。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～「了解しました」は敬語じゃない?～

「了解しました」は「わかりました」という意味で使える言葉ですが、ビジネスシーンで使う際には少々注意が必要です。そもそも、「了解しました」という表現は、言葉としては丁寧語に当たり、関係性にもよりますが、厳密にいうと目上の人に使っても失礼ではありません。

しかし一方で、「了解しました」には、尊敬や謙譲の意味が含まれないことから、近年ビジネスでの使

用には不向きとする意見が定着しつつあります。一部でも失礼だと考える人がいる以上、上司や取引先など多数の人と接するようなビジネスシーンでは、別の言葉に言い換えたほうが無難でしょう。ビジネスでの使用は、同僚など社内における身内の使用にとどめておいた方が無難です。

「わかりました」と答える際に最も適しているといわれるのが「承知しました」という表現です。「承知」には、事情などを知っていること・わかっていること・承諾すること、という意味があります。「承（うけたまわる）」は、「聞く」の謙譲語ですから、「承知しました（いたしました）」も謙譲のニュアンスを持ち、「わかりました」の敬語として広く使えます。

また、同様の表現に「かしこまりました」があります。こちらは、「（その指示について）お受けしました」「承りました」という意味になります。



【「了解しました」は誤用？正しい敬語と「承知」との違い <https://biz.trans-suite.jp/11721>】



これで今夜のおかずはおまかせ！

かんたん・おいしいヘルシー料理

いんげんの巻き南蛮

材料(4人分)

さやいんげん.....20本

青じそ.....20枚

【南蛮みそ】

八丁みそ.....大さじ1

砂糖.....大さじ1

七味とうがらし....小さじ1/2

塩.....少々

ごま油.....大さじ2

①さやいんげんは筋を取り、塩少々を加えた熱湯でサッとゆで、ざるに上げる。両端を切り落とし、長さを半分に切る。

さやいんげん



②【南蛮みそ】の材料を合わせ、よく混ぜて【南蛮みそ】をつくる。

南蛮みそ



③青じそは軸を切り落とす。葉の裏を上にして縦に置き、1枚にいんげん1本分(切ったもの2本)のをせる。2本の間に、小指の先ほどの量の【南蛮みそ】をしのばせ、手前からクルクルときつく巻く。巻き終わりを下にしておく。

青じそ

軸を切り落とす

小指の先ほど

しのばせ



④フライパンにごま油大さじ2を熱し、いったん火からはずして③を手早く並べる。再び火にかけ、よい香りがたったら返して軽く焼き、器に盛る。

いったん

はずして

はははて

並べて

香りよく

炒める

巻き終わりは下に



いんげんは必ず茹でて

【参考】 みんなのきょうの料理 <http://www.kyounoryouri.jp/>

いんげん(さやいんげん)には炒め・煮込み・塩漬けなどたくさんの食べ方があります。いんげんに含まれるウレアーゼという酵素は、重度肝臓病に起こる意識障害の改善に効果があるそうです。他にもカリウムやマグネシウムが心臓病や動脈硬化、その他代謝障害のほか塩分摂取制限の患者へ向けた食事療法にも使用されています。しかし、美味しく栄養豊富な反面、その豆の中には毒性のタンパク質が含まれます。食べる前は必ず茹でて毒素を消す必要があります。茹でてでも栄養は残るので、必ず茹でるようにして下さいね。この毒性タンパク質の潜伏期は1～5時間で、主に吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、めまい、頭痛、むかつき、冷や汗、胃もたれなど胃腸炎に似た症状が出ます。1～2日で自然に治りますか、症状の重い場合は病院に行くようにしましょう。

