

住まいのかかわら版

Vol. 09
2018年 春号

<発行>

(有) 中国ホット・ウォーター
広島県東広島市黒瀬町乃美尾770
Tel : 0823-83-1533
Fax : 0823-83-1586

塩分・糖分をコントロールして健やかな毎日を送りましょう！

いつもの食生活のなかで、塩分・糖分にご注目！
摂りすぎないポイントをご紹介します。

みなさま、元気で過ごすごでしょうか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「塩分・糖分をコントロール」です。健康を維持するうえで大切なのが食事。でも、塩分や糖分が多すぎるとは、生活習慣病などの原因になりかねません。そこで、塩分や糖分を取りすぎない工夫をご紹介します。

だしや調味料で塩分を調整する

大人が摂る適切な1日の塩分量は、男性が8g未満、女性が7g未満と言われています。日本食にはみそやしょうゆを使うことも多いので、上手に調節したいですね。そこでおすすめなのが、天然のだしを使うこと。昆布やかつお節、煮干しなど、だしの旨みを活かすことで、みそ汁のみそや煮物に使うしょうゆなどの量を減らすことができます。いちいちだしを取るのが面倒なら、「水



だし」はいかが？冷水ポットなどに水1リットルに対して昆布15〜20g、昆布&煮干しまたは昆布&花かつおは、各10gを一緒に入れて6時間〜8時間。前の夜に入れておけば、朝には美味しいだしができます。



出汁がらを取り除けば冷蔵庫で3日ほど保存できます。

また、料理にカレー粉やこしょう、お酢をアクセントにつかうのもおすすめです。カレー粉は少量で味が決まりますし、豚肉にしょうゆやみりんと、黒こしょうを効かせた黒こしょう炒めや鶏肉の煮物にお酢を加えて

口にすることを意識してバランスの良い食事を

さつぱり煮にしても良いですね。さらに、しょうゆはつい使いすぎてしまう傾向にあるので、小さじなどで計りながら使うと、ふだんの量が意識できて良いですよ。

砂糖などの糖類の適切な1日の摂取量は25g程度、糖質（炭水化物から食物繊維を抜いたもの）は男性が250g、女性が200g程度と言われています。ふだんから口にするものに意識したいですね。

たとえば、スポーツ飲料や野菜ジュースは健康に良い点もありますが、スポーツ飲料には500gあたり約30gの糖類、野菜ジュースは紙パック200mlあたり13〜15gの糖質が含まれるので、多飲は控えた方



頭の体操！間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏を見てニヤ〜



が良いでしょう。梅酒やブランデーにも多くの糖が含まれているので、飲み過ぎにもご注意ください。おすすめは、糖類、糖質の代謝をアップさせる栄養素を取ること。ビタミンB1は豚肉や納豆、豆腐、サバなどに多く含まれています。ナイアシンは、カツオ、ぶり、鶏ささみ、マイタケなどに多く含まれています。



ビタミンB1は玄米にも多く含まれているので、白米に代わりに摂るのも良いですね！

最近、糖質ダイエットといってご飯やパン、麺類を全く食べない人も

いますが、糖質が少なすぎると、脳の栄養不足になり、集中力の低下につながることもあるので、適切に摂ることが大切です。朝食は、一日の始まりを支える十分なエネルギーを蓄えなければならぬので、無理して減らさず、ゆっくり噛んで食べましょう。噛むことで満腹感が増し、食べ過ぎを防止することができます。夜はいつもよりも3/4程度に抑えてみてはいかが？そのぶん、野菜の副菜などを増やすなどして、バランスの良い食事を心がけましょう。



甘いものが食べたい！というときは糖分控えめの高カカオのチョコレートなどがおすすめです。

裏面にも役立つ情報が満載！

イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

「猫バンバン」ってご存知ですか？

気温が低い日や朝晩の寒暖差があるとき、猫が止まっている車のエンジンルームやタイヤの隙間などに入り込んでしまうことがあります。猫にとって車の下やエンジンルームは雨風がしのげる比較的快適な空間なのです。その猫に気付かず車のエンジンをかけてしまっと思わぬ事故が……。そこで「猫バンバン」。エンジンをかける前にボンネットのあたりを軽く叩けば、その音で外に逃し傷つけることを回避できるというわけです。車の下にいる猫も音に驚いて車から離れてくれることもあります。怖がってさらに奥へと入り込んでしまうこともあるので、念のため作動させる前には車の下を覗いてみてはいかがでしょうか。この活動に力を入れている自動車メーカーでは、「猫バンバン」のかわいいステッカーを配っているところもあるようです。



注目を集める次亜塩素酸の商品

風邪やインフルエンザの流行は冬にとどまらず、その期間が長くなっています。そこで今、テレビなどで耳にするのが、次亜塩素酸の商品。次亜塩素酸は消毒剤などに広く使われているもの。インフルエンザやノロウイルスに有効だということで、注目が集まっています。次亜塩素酸ナトリウムと勘違いされることもあるのですが、一般的に漂白剤などに使われている次亜塩素酸ナトリウムより、ph（酸・アルカリの度合い）を弱酸性に調整しているのが特徴。お部屋を拭き掃除できたり、まな板などキッチングッズを除菌できる次亜塩素酸水は、病院や高齢者施設などでも広く使われているそうです。ニオイにも効果的だということで、ほかに、次亜塩素酸を空中に発生させることで空間を除菌してくれる空気清浄機や次亜塩素酸水対応の加湿器など、続々と関連商品が出ています。ぜひチェックしてみたいはいかがでしょうか？

身近な針金ハンガーを活用しましょう！

どの家にもありそうな針金ハンガー。いろいろな活用方法をご紹介します。ハンガーの両サイドをそれぞれUの字に曲げるだけで靴を干すことができます。洗った靴は、地面に置くだけで乾きムラが出てしまうので、ハンガーに掛けて干せば、乾かす時間を短縮できます。また、黒いハンガーはモノトーンインテリアにぴったり。底辺の角を1カ所ペンチで切ります。切ったところを引っかけられるようにそれぞれUの字に曲げます。空いたところから底辺にキッチンペーパーやマスキングテープを通せばホルダーに。ダブルクリップや木製ピンチで好きな写真やポストカードを挟んでもおしゃれですよ。ハンガーに麻ひもを巻くと、おしゃれな表情になるので、インテリアにも活かせます。そのまま掛けて下の辺に雑誌などを引っかけるだけでマガジンラックになります。



こんにちは

あなたの街の「中国ホット・ウォーター」です



お客様の笑顔が
私どもの一番の喜びです。
代表取締役 片山 忠昭

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。
今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思いい紙をお届けいたしました。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。これからもご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もパツンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

リフレム リプラス



住まいのお悩みは、窓リフォームで解決。

カンタン施工・デザイン性・快適性を兼ねそろえた窓リフォーム商品です。

LIXIL



カンタン施工

今お使いの窓の枠はそのまま、断熱性の高い窓に最短60分[※]でリフォーム完了。室外からの取付け部材もなく、室内作業のみのカンタン施工です。

※現場の状況により施工に必要な時間は異なりますので、目安とお考えください。

すっきりデザイン

リフォームしても、窓元の立ち上がり寸法は業界最小の24mm[※]。デザイン性、採光性、断熱性を損ねることなく、窓リフォームが可能です。

※窓型、枠サイズ、アングル等の場合は、必ず現場確認をお願いします。

快適性アップ

断熱性、防露性に優れた高性能ハイブリッド窓で、省エネ性も向上、結露を軽減し、冷暖房費も節約できます。

※断熱性を上げることは、断熱材の厚さを増やすことです。窓の断熱性を上げるだけでは必ず結露の発生を抑えるというわけではありません。適切な断熱材や気密工法と組み合わせることで断熱効果を発揮します。

環境大臣賞受賞

「リフレム リプラス」は昨年開催された、環境省主催の「COOL CHOICE LEADERS AWARD」で、518の応募作品の中から一つだけ選ばれた「環境大臣賞」を受賞。壁を壊さず最短60分の省施工で断熱窓にリフォームできることが、消費者と工事業者にとって大きなメリットとなり、今後の窓リフォーム拡大に貢献できる可能性を評価されました。

商品について詳しくはこちら

間違えがし答え：①カーテン ②男の子の帽子 ③犬の尻尾 ④女の子の耳あて ⑤雪だるま

ご相談・お問い合わせはこちらまで

(有) 中国ホット・ウォーター

〒 739-2622 広島県東広島市黒瀬町乃美尾770
Tel : 0823-83-1533 Fax : 0823-83-1586
E-mail : info@chugoku-hot.com
http://www.chugoku-hot.com/

