

SHIAWASEJIN - 社長から皆様へ -

～皆が幸せになれたら良いのに・・・～

第138章 食欲の秋に便秘解消法はいかが・・・?

田んぼの稲刈りも終わり、もうすっかり秋です。秋祭り真っ盛りですね。食欲の秋、何を食べても美味しい季節です。最近は何のせいか、野菜が好きになりまして、特に11歳の長男が作ってくれる自家製ドレッシングがすごく美味しくて、結構これにハマっています(笑)

そういえば、長女もこのドレッシングだけはイケるようで、野菜嫌いもこれだけは美味しいと言っています。ですが、やはり野菜の摂取量が足りてないせいか、便秘気味で、時に大きなニキビを作っては悩んでいます。聞くと、5日間くらい便秘になると決まったようにニキビが出るそうです。おー、それならと、7月?にテレビで見た便秘解消法を教えて、更にコーワ製「ザ・ガード」を服用させたら、何とか今のところほぼ順調な感じです。この便秘解消法というのは、立った状態で両手を肩まで広げ、デデン太鼓のように右左に上半身を回転させて、同時に腰と上半身にねじれを入れてお腹を絞る感じで数回行う。次に仰向けに寝て、恥骨のすぐ上のおへそ寄りの部分(直腸位置)を両手でぐっぐつと数回押す。そして、次に右手で左横腹を上から、また左手で、左脇から下がった左骨盤の上の肋骨との間(要するに大腸の位置です)を左右の手を交互に押し、これで大腸の位置を修正し、大腸を刺激する。このような方法です。



これは、便秘をする人の大部分に、大腸もつれが見られるようで、それを修正できる方法だそうです。実際私もやってみると、便秘をあまりしない私でも、効果てき面で、数分で団体さんがご出発!!となります。お年頃の長女は、この便秘解消法が結構お気に入りとなったらしく、毎日、団体さんの報告をしてくれます。そのせいか、今のところニキビは出来ていません。良かった良かった(笑)

(株)幹建設 代表取締役 高須賀 幹由

トピックス

- 1p. SHIAWASEJIN 社長から皆様へ (食欲の秋に便秘解消法はいかが・・・?・・・の巻)
ビューティーサロン (ウォーキングの効用)
- 2p. マイホーム知恵袋
サンエルホーム スタッフ紹介!
- 3p. 家事の知恵
健康相談室 ～足の動脈硬化～
- 4p. かんたんレシピ♪ (チキンカツ)
宮崎的日常 (住まいの便り担当者)

ビューティーサロン ～ウォーキングの効用～



スポーツの秋到来です。しかし、このときとばかり急に体を動かしてもあまり効果はありません。その点、ウォーキングは、誰でも無理なくできるのでお勧めです。遠くを見て手を軽く握り、肘を90度に曲げて呼吸が苦しくない程度に早歩きするのが基本です。歩くときはお腹を引き締めて腰を高い位置にキープします。つま先を進行方向に向けて地面を蹴ったらひざを伸ばし、かかとから着地するようにします。頭は上下させず、背筋をまっすぐにして、少し胸を張るようにすることも大切です。全身の筋肉にたくさんの酸素が送られることで、心肺機能を高める一方、脂肪を燃焼させて体脂肪を減らす効果もあります。



マイホーム 知恵袋



マイホーム知恵袋では、お家に関する様々な予防・掃除・修繕方法やその他豆知識をお届けします。皆様のお住まいが少しでも快適なものとなりますように…。



エアコンのお手入れ1



エアコンはフィルターにほこりがたまると、せっかくの冷暖房が効かなくなる上、電気代も無駄になってしまいます。

フィルターの掃除はなるべくこまめに行うのが効果的です。

月に一回(頻繁にエアコンを使用する季節なら、週に一回)掃除するのが理想です。

まず、フィルター本体からそっと取り外し、ベランダなどでほこりのついている側から掃除機をかけます。

ほこりが取れたら水かぬるま湯で洗います。古い歯ブラシを利用し、細かい汚れまで丁寧に落としてください。

最後に水分を十分にふき取り、陰干しで乾かしてから本体に取り付けます。

フィルターが湿ったまま使用すると汚れが付きやすく、カビの原因にもなるので乾燥は十分に行いましょう。



サンエルホーム スタッフ紹介!

松山インター店 松岡 輝彦



生年月日	:	1976年1月16日
出身地	:	松山市
血液型	:	A型
家族	:	妻、長男(小5)

こんにちは。

松山インター店の工務担当している松岡です。

建築工事の着工～引渡しまでの現場の管理と資材の発注等しています。

建築工事の現場管理の仕事をはじめ今年で20年になりました。

今までの多くの現場の経験を活かしてお客様がこのお家ごよがったと

思えるようなお家づくりをしていきます。

休日はたまに家族で県外にドライブに

行きます。家族サービスも多くできるように

したいと思います。

今後も宜しくお願いします。



家事の知恵

いろいろな薬味の切り方



食欲の秋。さまざまな料理に食感と香りを添える薬味は隠れた名脇役。素材に応じた切り方を覚えておくくと便利です。

■青じそ＝葉を重ねて軸を切り落とし丸めて干切りに。香りを守るために繊維を断つように切るのがコツ。切った後は水にさらし、使う前に手でキュッと絞ると香りがより引き立ちます。

■ネギ＝シャキシャキ感を味わうなら白髪ネギ。長ネギを4～5cm長さに切り、さらに縦半分に切って芯を取り除きます。残った部分を平らにして重ね、繊維に沿って干切りにします。

■ショウガ＝繊維を断ち切ると香りが逃げてしまうので、繊維に沿って薄切りし、それらをずらして重ね、干切りにします。より細く切りたいときには包丁の刃先を使いましょう。

健康相談室 ～足の動脈硬化～

閉塞性動脈硬化症（ASO）は動脈硬化の一部分症で、足に血が通いにくくなる病気です。治療しないでいると症状が進み、ついには足を切断しなければならぬこともあります。

●早期の発見と治療が大切

動脈硬化とは、血や脂肪の塊が血管の内壁にたまることで動脈内部が狭くなり、血の流れが悪くなったり、ついには血管がふさがり血が流れなくなったりする状態です。進行するとさまざまな障害が生じてしまいます。

ASOの患者さんは心臓病（心筋梗塞など）や脳血管障害（脳梗塞など）といった重い病気を合併しやすく、生存年数が短くなるというデータがあります。ですから、ASOは早期発見、早期治療が重要です。

●ちょっとしたサインに注意

ASOを早期に見つけるためには、ちょっとしたサインがカギになります。症状は徐々に進行するので注意が必要です。ASOの危険因子があり、症状があれば早めに医師に相談しましょう。

早期症状で代表的なものは「足先を触ったら、首や腕よりも冷たく感じたり、しびれたりする」「歩いている途中でふくらはぎなどが痛くなり、そのまま歩けなくなることがある」といった症状です。

症状がさらに進むと、睡眠中に足が痛くて眠れなくなったり、足先にできた傷が治りにくくなったりします。

冷感やしびれ感から始まる

●毎日歩いて血流の改善を

ASOの治療は日常生活の改善と運動療法や薬物療法が中心です。日常生活では禁煙や節酒、バランスのよい食生活などを心がけましょう。

運動療法では、なるべく毎日、痛みが出ない程度で適度に歩くと血流障害が改善します。1回30分程度、1日2回が理想的ですが、最低でも1日30分、週3回を目安にしましょう。



かんたんししぴ♪

チキンカツ

牛肉や豚肉に比べると比較的脂肪で低カロリーな鶏肉。クセもなく食べやすいので、あらゆる料理に重宝します。特にささ身は鶏肉の中で最もタンパク質が多く、脂肪の少ない部位。あっさりとして上品な味わいが特長です。切り開いて野菜などを巻くメニューにも向いています。今回はそのヘルシーさを最大限に生かしたチキンカツをご紹介します。



材料

【4人分】



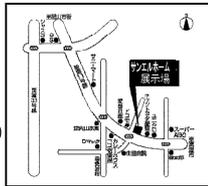
- | | |
|---------------------|------------------|
| ・鶏ささ身.....240g | ・卵(溶き卵).....適宜 |
| ・塩、こしょう.....適量 | ・玄米フレーク.....適宜 |
| ・にんじん(5×2×0.5cm)12個 | ・ブロッコリー.....120g |
| ・プロセスチーズ.....1枚 | ・玉ねぎ.....80g |
| ・小麦粉.....適宜 | ・赤パプリカ.....40g |

- ①ブロッコリーは小房に分ける。赤パプリカは適当な大きさに切り、玉ねぎはくし形に切る。熱湯でにんじんをゆで、玉ねぎも加える。赤パプリカ、ブロッコリーも加え、ゆで上がったらざるに上げる。
- ②チーズは8等分に切り、玄米フレークはビニール袋に入れて粗く砕く。
- ③鶏ささ身は筋を取って観音開きにし、ラップにはさんで麺棒で平らに伸ばす。
- ④ラップをはがして塩、こしょうをふり、チーズ、にんじんの順にのせて包み、小麦粉、溶き卵、玄米フレークの順に衣をつける。
- ⑤フッ素樹脂加工のフライパンにサラダ油を熱し、カツを入れてふたをし、弱火で焼く。
- ⑥返しながらある程度火が通るまで焼き、ふたをはずして水分をとばす。焼き上がったら、食べやすい大きさに切り分けて器に盛り、ゆでた野菜を彩りよく添える。



株式会社 幹建設 サンエルホーム松山東店

松山市来住町925-6
TEL:089-970-8688
FAX:089-970-2474
m.jwamoto0123@mikikensetsu.co.jp



岩本美久仁 店長

株式会社 幹建設 サンエルホーム松山インター店

松山市北土居5丁目2-3
TEL:089-956-3355
FAX:089-956-7445
j_miyuchi@mikikensetsu.co.jp



宮内潤 店長

株式会社 幹建設 サンエルホーム松山北店

松山市問屋町4番20号
TEL:089-911-0808
FAX:089-911-0700
m.miyagawa@mikikensetsu.co.jp



宮川正治 店長

株式会社 幹建設 法人事業部

明るい未来の街づくりに貢献します！

マネージャー 松山インター店内



河内秀樹

TEL:089-969-7080
FAX:089-956-7445
h.kawauchi@mikikensetsu.co.jp

～宮崎的日常～

犬が可愛すぎる・・・(。-_-)

皆さんこんにちは。
先日、フジグラン重信で行われているポップサーカスへ行ってきました(≧≦≦)
急遽行くことになったので、前売り券も用意しなく、そのまま会場に行って買おうとしたのですが、係員の人が「フジのサービスカウンターで前売り券を買った方が安いですよと教えて頂き、そちらへ買いに行きました。前売り券は元々当日券より300円安いのですが、フジで購入するとさらに100円引いてくれてラッキーでした。なのでちょっと良い席を購入。(ー)
開園の少し前に会場に入ったのですが、ナビゲーターのピエロ(?)のパフォーマンスが面白かったです。開園前だけじゃなく、合間合間にちょこちょこ出てきて、これぞサーカスの醍醐味って感じてました。(笑)
トラやライオン...はいませんでした。が、たくさんのファンコ達が登場して可愛かったです。ぬいぐるみの着ぐるみに入った小っちゃいワンコの動きに癒されました。(*-*)
他のパフォーマンスもどれもすくなくて、あっという間の2時間でした。人ってすごいですねえ...(°°)
初めてサーカスを生で見たんですが、とても楽しかったです。

住まいの便り担当:宮崎 香織

