

SHIAWASEJIN - 社長から皆様へ -

～皆が幸せになれたら良いのに・・・～

第145章 ～若返りの薬 NMN～

サンエルホームの松山東店店長の岩本から、衝撃的なことを教えてもらいました。いつもお世話になっている不動産屋さんからの情報で、NHKの番組『NHKスペシャル』の中で、若返りの薬が出来るといふ、センセーショナルな内容が報道されたと言うのです！（多分、今問題になっている“やらせ”ではないと思うのですが・・・）

ワシントン大学の今井教授が2011年にマウス実験にて、“NMN”という物質の投与。すると、糖尿病の劇的にもいえる症状の改善症例を皮切りに、そのマウスは、その物質を2週間投与した結果、脳、目、そして臓器全般に、若いころの状態に修復されているのが確認され、人間で言うと60歳相当の老化状態が20歳程度の若さに戻ったというのです。

“NMN”とは、ニコチンアミド・モノヌクレオチドという物質の略称。ビタミンB3からつくられる物質で、人体の臓器を修復するための物質で、加齢とともに減少していくそうです。それを人工的に補給してあげることで、脳や目、臓器の若返りが起こったと考えられているようです。この『若返りの薬』を実用化しようという動きが日本政府にあるといわれているそうです。高齢化と人口減少、国家予算と年金の危機、経済マイナス成長の予測など、このNMNが日本全国に行き渡るとなると、画期的に改善できる国家の問題が、いくつもありそうです。



人間は、死からは逃れられないとは思いますが、90歳100歳まで、元気に働くことが出来たなら、日本の国力もまだまだ捨てたものじゃないと、NMNと共に自分の80歳を想像してワクワクしてしまいましたよ！！臨床実験の始まった2015年。さあ、いつ世に出るか！？楽しみです。

(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（～若返りの薬 NMN～…の巻）
ビューティーサロン（ビューティーサロン～リコピンで体の内側から紫外線対策）
- 2p. マイホーム知恵袋
サンエルホーム スタッフ紹介！
- 3p. 紹介事例コーナー
健康相談室 ～変形性膝(ひざ)関節症～
- 4p. かんたんレシピ♪（豆腐の焼売）
宮崎的日常（住まいる便り担当者）

ビューティーサロン～リコピンで体の内側から紫外線対策～



ゴールデンウィーク頃から夏にかけて紫外線が最も多くなる時期。紫外線は肌のシミやシワの原因になるので日焼け対策が必須ですが、日焼け止めなどでも完全に防ぐのは難しいものです。リコピンという赤い色素には、強い抗酸化作用やメラニンの生成を抑制する作用、紫外線によるコラーゲンの破壊を防ぐ効果が期待できます。手軽にリコピンを摂るにはトマトジュースがおすすめです。市販のトマトジュースには食塩を添加したものと無添加があるので、無添加を購入して自分で塩を加えることもできます。トマトは、ビタミンCや葉酸も含まれる健康的な飲み物なので普段から摂取したいですね。



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・廃棄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・・・



電気設備の省エネいろいろ2



・電子ジャー炊飯器

12時間以上保温するのは電気の無駄使いとなり、新たにお米を炊くよりも消費電力量が高くなります。長時間の保温はお米の味も損なうので、その都度炊飯することをおすすめします。



・電子レンジ

調理法に応じた適切な時間設定がもちろん大切です。解凍する場合は、半解凍の状態までの使用が省エネにつながります。その後は自然解凍にした方が、食品の質や味も損なわれません。



サンエルホーム スタッフ紹介!

松山インター店

かわかみ みほ
川上 美穂



生年月日：1988年9月4日
出身：四国中央市
血液型：AB型
好きなもの：動物



こんにちは。
松山インター店の川上です。



春になり、新緑が目鮮やかな季節となりましたね。
GW、大型連休は楽しく皆さんどこかにお出掛けされましたか？
私は、自然が大好きでたまにふら～っと海に行ったり、
海辺のカフェでまったりしています。
最近の休日は、松山からわずか10分程の離島...興居島(ごごしま)に、
廃校になった小学校をカフェに生まれ変わらせた知人を訪ねて行ってきました。
学校ならではの雰囲気の子供の頃のことを思い出したり、
なんだかゆったりと時間が流れます。
島には、海・山とただただ自然が溢れていてすごくシンプルで好きです。
自然の色って何とも言えない色彩ですよね。
何にも代え難いとても贅沢な時間です。
興味のある方は是非行ってみてください☆
これからもまだまだ綺麗なもの・美しいものを沢山見たいなと思った今日この頃です。

紹介事例コーナー

【住宅ローンが難しいと言われ、あきらめていたのに?!】

こんにちは、北店の田中です。
今回は、紹介者A様の勧めで「住宅ローン融資は無理」とあきらめていたB様が、見事問題クリアできたお話です。A様は約2年前にお引渡しさせて頂いたお客様です。A様の奥様は現在、専業主婦ですが前職のお仕事関係の方等と交流があり、たまにお家にも遊びに行きあったりされています。
そんなある日親しいお知り合い（B様）が遊びに来られ、「新しいお家の住み心地はどんな？」と聞かれたそうです。A様は「快適よ」とお答えされたそうですが、すくさま「Bさんとも建てたら？」と言うと「ウチはムリムリ、以前ハウスメーカーに行った時、融資が難しいって言われたから」と答えられました。
A様ご夫婦も同じような経験をされていたこともありB様に「ウチもそうやってけどサンエルに行って話し合ったら建てる！ってなったよ」「話聞いただけでも役に立つから行ってみれば？」と言って頂き数日後、A様からお電話で「Bさんって人が行くから説明してあげてね」と私まで連絡が入りました。
数日後B様ご夫婦が来店されお話をさせて頂くと、ただ一つの問題点をクリアすれば住宅ローン融資が承認となり、家が持てること分かりました。現在B様邸は、着々と新築工事が進んでおります。
お家を建てられるって事は大変ですよね。そして難しく正しい進め方も分からない方が殆どだと思います。今回の様に、お話を聞かせていただければ意外と問題解決が出来るケースが多いです。
もし、居られたら「サンエルに行ってみたら？」と言ってあげてください。
全力でサポートさせて頂きますので。

健康相談室 ~変形性膝(ひざ)関節症~

健康な膝関節は軟骨で覆われていて、ヒアルロン酸を含んだ潤滑液でスムーズに膝関節が動くようになっています。加齢とこれに伴う筋力低下や肥満がこの軟骨をすり減らしていき、潤滑油も減少していきます。症状が進むと、膝の関節が変形し、炎症を起こして痛みが生じてきます。この病状を一般的に変形性膝関節症と言います。階段の上り下りやしゃがむ、正座をするといった動作がしづらくなったり、強い痛みに見舞われたりします。

●西洋医学での治療法

3種類の治療法があり、保存的治療と関節注射と手術です。保存的治療ではリハビリで運動をする、膝のサポーターなどの器具をつける、湿布を貼る、塗り薬を塗る、または痛み止めの内服薬を用います。関節注射は膝の関節に関節液が溜まっている場合に注射器で抜き取ることを言います。またヒアルロン酸の注射を打つ方法もあります。手術では、炎症を起こした関節の中の膜を切除するか、骨を切るなどして関節のバランスをとる治療をします。

●日常生活での予防法

筋力をアップすることが症状の改善と予防につながります。ストレッチや平らな道をウォーキングすることも良いです。他にも、膝を90度曲げる正座も膝にはよくないので、長時間の正座は避けましょう。体重が増えることも膝への負担になるので、野菜の多い食事と適度な運動を心がけた生活が理想でしょう。

膝への負担が一番の原因

●東洋医学での治療法

針治療と漢方治療があります。針治療では、膝の痛みを軽減して脚全体の血液やリンパ液の流れをよくすることを目的とし、症状に合わせて運動針やお灸を用います。漢方薬では、それぞれの病状によって漢方を選んでいきます。



かんたんししぴ♪

豆腐の焼売

中華点心の代表格の焼売。今回は豆腐を使ったヘルシーな焼売です。しやし干し椎茸やしエビを使うことで、物足りなさを感じません。ダイエットに、主食が少ない時の副菜としても活躍するお料理です。せいろで蒸すことで香りも楽しめます。餃子に比べると包むのも簡単です。わいわいと親子やお友達と包んでも楽しいですね。



材料

【4人分】



・焼売の皮.....25枚	・卵.....1個
・木綿豆腐.....1/2丁	・生姜.....5g
・豚挽肉.....50g	・ニンニク.....1かけ
・キャベツ.....2枚	・片栗粉.....大さじ3
・長ネギ.....1/4本	・味噌.....大さじ1
・干し椎茸.....1枚	・塩.....小さじ1/3
・干しエビ.....大さじ	・醤油.....小さじ2
・お湯.....大さじ2	・ごま油.....小さじ1

- ①豆腐はザルに空け1時間ほど水を切り、くずします。
- ②干し椎茸、干しエビは30分ほどお湯で戻します。
- ③キャベツはばらして茹で、水気をきります。
- ④長ネギ、キャベツ、ニンニク、生姜、干し椎茸、干しエビをみじん切りにします。
- ⑤豚挽き肉、①、④、卵、片栗粉、その他の調味料をボウルに合わせ、粘り気が出るまでよく混ぜます。
- ⑥親指と人差し指で輪を作り皮を乗せ、具を乗せ、包んでいきます。
- ⑦せいろに並べ、強火で蒸します。
- ⑧お肉に火が通ったら出来上がりです。辛子醤油、ポン酢などでいただきます。



【ワンポイントメモ】

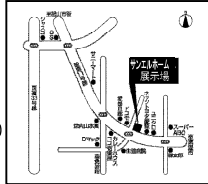
干し椎茸、干しエビの戻し汁も具材と一緒に混ぜると旨みが増します。その際片栗粉を大さじ1増やすと包みやすくなります。

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



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_miyachi@mikikensetsu.co.jp



宮内潤



株式会社 幹建設 サンエルホーム松山北店

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



宮川正治



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～

意外(?)と面白かったです

皆さん、こんにちは！
先日、旦那さんが仕事帰りに買い物をしてきました。(´0´)
コンビニに寄ってきたみたいなんです。何を買ったのかと思ったら「松岡修三のカレンダー」でした。最近流行っているらしく、衝動買いしたみたいです。卓上スタンド型の日めくりで、日にちしか書いていないのでずっと使えるみたいです。その分、月や曜日もありませんけど。一日一日、名言(?)的なものと解説が書いてあって、毎日1枚ずつめくって見えています。まあ、私はめくるのをいつも忘れてるので、旦那さんがいつの間にかめくってくれてるんですけど。ページが変わってるのに気付いてめくり忘れに気づくΣ(´ロ´) ...みたいな感じです。(笑)
ポジティブなのはもちろんですが、表現のしかたも結構面白いので一日のちょっとしたお楽しみになっています。まだ1～31日まで全部を見ていないので楽しみです。(´ー´)
と言っても、全部を覚えているわけではないので、2週目以降も楽しめそうですけどね。

住まいの便り担当:宮崎 香織

