

アルカディアアニニュース

Vol.21
2010.07月号

<発行>アルカディアホーム

埼玉県志木市柏町4-5-1
Tel:0800-888-6522
Fax:048-486-6521

脳を活性化する身近なヒント

いつまでも若々しくあるために。
普段の生活の中で脳を活性化しましょう。

みなさんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。
みなさんの暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。

さて、「最近なんか物忘れが多くなってきたな」などと感じることはありませんか。一時的な健忘状態ならば、毎日少しでも頭を使う時間を持つだけで、脳は活発になり、物忘れの症状も少なくなるはず。今回は、いつまでも若々しい脳を保つために、毎日の生活の中で行える活性化のヒントをご紹介します。

大切なのは「考える生活」

現代は便利になった分、手や頭を使うことが減っていますね。便利な生活ばかりが続いていると、年齢にかかわらず健忘になる危険がありといわれていますが、頭とからだを使うことで老化はある程度防げることもわかっています。大切なのは「考える生活」を取り入れること。手先と頭を一緒に使う行為、口や鼻や耳と頭を一緒に使う行



為、足腰とあたまを一緒に使う行為をバランスよく行うことが大切です。

脳を活性化させるアイデア

では、日常生活の中で手や頭を使うことには、どんなことがあるのでしょうか。ちょっとしたアイデアをご紹介します。

●ものを書く

手書きでものを書くのもとてもよいことです。忘れていた漢字を思い出した、わかりやすく書き、わかるといいたらいいか考えたり…。日記や手紙のほか、家計簿、レシピメモ、赤ちゃんの成長記録など、何かしら生活の中で続けられることかまいません。



●手を動かす

たとえば夕食のメニューなど、主婦業の

中でも同じことの繰り返しを避けるようにします。今まで使ったことのない食材やメニューや、ひと手間があるものもチャレンジしましょう。

●計算する

値段を見て暗算しながらだいたい支払額を計算してみる、駐車場待っている時にナンバープレートを見て二桁ずつに分けて足してみるなど、生活の中でできる計算が長続きのコツです。

●からだを動かす

休みの日は、夫婦で、または子どもと一緒にからだを動かしましょう。ボール遊びや犬の散歩でも脳の活性化には効果的です。家庭団らんの時間も、たまには全員でできるトランプの神経衰弱や七並べなどをするのも楽しいものです。



家事こそ脳活性化に効果アリ

実は主婦の仕事を手際よくやっている人より、会社人間の男性のほうが、脳の老化の危険が多いと言われています。会社の仕事がルーチンワークになりやすいのに対して、主婦の仕事は変化に富んでいます。子育てや毎日の献立づくり、時間配分や人づきあい、天気にか合った家事など…考えなくてはならないことが多いので、健忘防止にとってもよいそうです。会社でのストレス解消もかねて、ふだん家事をしないお父さんも、休日は料理に挑戦したり、育児に参加してみてもいい。普段とは別の脳の部分を刺激するので、気分のリフレッシュにも繋がります。



カンタン! 我が家の笑顔レシピ

ねぎたっぷりの冷しゃぶ

相性バツグンといわれる豚肉とねぎ。その理由はタンパク源として優秀な豚肉のビタミンB1の吸収を、ねぎに含まれるアリシンが助けるからです。疲れた人にも、パワーをつけた人にもおすすめの一品です。



材料 (4人分)	豚ばら肉(しゃぶしゃぶ用)	もやし	100g	●つけだれ ゆずこしょう 小さじ1 ゴマ油 少量
		ポン酢	大さじ3	
	長ねぎ	1本		

- ①豚肉は沸騰したお湯でさっとゆがき、氷水にとる。
- ②もやしは軽くゆでる。
- ③ねぎは小口切りにする。
- ④ポン酢、ゆずこしょう、ごま油を混ぜあわせる。
- ⑤皿に豚肉、ねぎ、もやしを盛りつけ、④をつけていただく。

Point 豚肉はやわらかく、もやしはシャキシャキと、そしてねぎの香りの三つの食感を楽しむためのポイントをおさえましょう。まず肉は、湯の中で白くなったらすぐに氷水にとり、かたくしないようにします。もやしは2秒を目安にゆでること。ゆずこしょうの風味がきいた、大人の冷しゃぶです。

栄養価 [1人分] エネルギー:352kcal たんぱく質:7.3g 脂質:20.1g ビタミンB1:0.23g
レシピ・栄養価計算 管理栄養士 佐川奈穂子/料理制作・撮影 兔兎工房(中山明美)

住宅エコポイントを上手に活用しよう!

今話題の「住宅エコポイント」。みなさんはもうご存知ですか?「よく耳にするけど、どんな制度なの?」と思われる方も多いと思います。

「住宅エコポイント」は、エコ住宅を新築した人やエコリフォームをした人に定のポイントを発行する制度です。ポイントは最大30万ポイントをもらうことができ、1ポイント=1円で換算されます。

これは様々な商品と交換できますが、注目したいのは同時に行う別のリフォーム工事費用に充当できる点です。「ポイント対象箇所ではないけれどリフォームしたい場所がある」という希望にぴったり。「住宅エコポイント」

のもらえる今こそリフォームのチャンスです!お気軽に当社までご質問・ご相談ください。

1ポイント=1円相当



最大30万ポイントもらえる!!

住まいのことなら アルカディアホームにお任せ下さい。