

アルカディアアニュース

Vol.26
2010.12月号

<発行> アルカディアホーム
アルカディアホーム 志木店 (株) 東日本都市開発
埼玉県志木市柏町4-5-1
Tel: 0800-888-6522
Fax: 048-486-6521

徹底した風邪予防で、冬を乗り切る！

体調管理の基本に立ち返って
今年は風邪をひかない冬を目指しましょう。

みなさんこんにちは。いかがが過ぎましたでしょうか。
みなさんの暮らしと住まいを快適にするためのちよと役立つ情報をお届けいたします。



さて、今年の夏は酷暑と残暑が続き、体調を崩された方も多いのではないのでしょうか。秋が短く、一気に寒さが襲ってきた感じもしますね。風やインフルエンザが流行する前に冬の風邪予防対策を知って、今年こそ元気に冬を乗り切りたい。

体力の基本は免疫力

風邪は各種のウイルス感染によって起こり、インフルエンザはインフルエンザウイルスという特定のウイルス感染によってかかるもので、症状は異なります。しかしどちらもウイルス感染からくることは同じ。ウイルスの侵入を防ぐには、体を健康な状態に保つことが肝心です。そして健康を保つのに欠かせないのが、私たちの体に備わった免疫機能です。免疫機能が正常に働いていると、ウイルスを異物として外に排出しますが、弱っているときは

機能が低下して感染してしまいます。うがいやマスクなど通常の予防に加え、免疫力を高める生活を心がけることが大切です。そのためにはまず、ストレスや疲れをためずにリラックスできる環境を整えること。睡眠を十分に取って疲れを残さないようにしましょう。また、熱めのお風呂でからだを温めたり、適度に運動をして代謝を整えることも有効。体温が一度上がると免疫力は6倍アップするといわれています。そしてバランスの取れた食事を心がけましょう。特に、納豆やキムチ等の発酵食品とカルシウム、ビタミンA、ビタミンCを努めて摂取するように。しょうがやネギなどが体を温める効果がある食材も積極的に摂り入れるとよいですね。

基本事項をもう一度確認

免疫力を上げることと併せて、風邪予防に効果的なのはやはり基本的な生活習慣です。次の5つを実践すれば多くの感染は防ぐことができます。

1 手洗い・うがい

外から帰ったら毎回手洗い・うがいをする習慣をつけましょう。手洗いは石けんやツメの中までしっかりと洗いましょう。

2 加湿器を使う

のどの乾燥を防ぎ、口からのウイルスの侵入を防ぎましょう。乾燥を防ぐために水分をこまめに摂ったり、キャンドイをなめるのも効果的です。



3 マスク

風邪を引いていなくても、人混みに行くときはマスクを。ガーゼタイプより不織布の立体型の方がより効果的です。



4 足を冷やさない

体を温め免疫力低下を防ぐために、靴の中に中敷きを敷くなどして、外出時も足を冷やさないように工夫をしましょう。夜寝る前に足裏からひざにかけてマッサージを行い、血行を促すのも効果的です。

5 紅茶でうがい

紅茶はインフルエンザウイルスの感染を抑制する作用があるといわれています。寝る前に一度うがいをすると、乾燥対策と殺菌に効果的です。

カンタン! 我が家の笑顔レシピ

さつまいも&かぼちゃの蒸しパン

ざらめの食感とほっこりしたあたたかさなんともなつかしい蒸しパン。生地はシュガーレスなのでとてもヘルシー。間食にも夜食にもぴったりです。



| | | | | |
|-------------|-------|-----|-----------|------|
| 材料 (4人分) | さつまいも | 40g | ●生地 | 200g |
| | かぼちゃ | 40g | 薄力粉 | 小さじ2 |
| | ざらめ砂糖 | 適宜 | ベーキングパウダー | 1カップ |
| | | | 牛乳 | |

- 薄力粉とベーキングパウダーは別々にふるってから混ぜ合わせておく。
- さつまいもとかぼちゃは0.5cm角に切る。
- 生地を作る。ボウルに①と牛乳を入れる。牛乳は3回くらいに分けて入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- 蒸し器に火を入れ蒸せる状態にしておく。
- カップ8個に③の生地を分け入れ、②のさつまいもとかぼちゃをのせ蒸し器に入れ、10~15分くらい蒸す。
- 蒸しあがったら、熱いうちに好みの量のざらめ砂糖をかける。

Point さつまいも、かぼちゃともに食物繊維とベーターカロテンがたっぷりの食材。生地に砂糖を入れないところがポイントで、お子様からお年寄りまで食事がわりにも利用できます。

栄養価 (1人分) エネルギー:88kcal たんぱく質:13g 脂質:0.3g 塩分:1.6g
レシピ・栄養価計算 管理栄養士 佐川奈穂子/料理制作・撮影 鬼兎工房(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一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。