

# アルカディアアニニュース

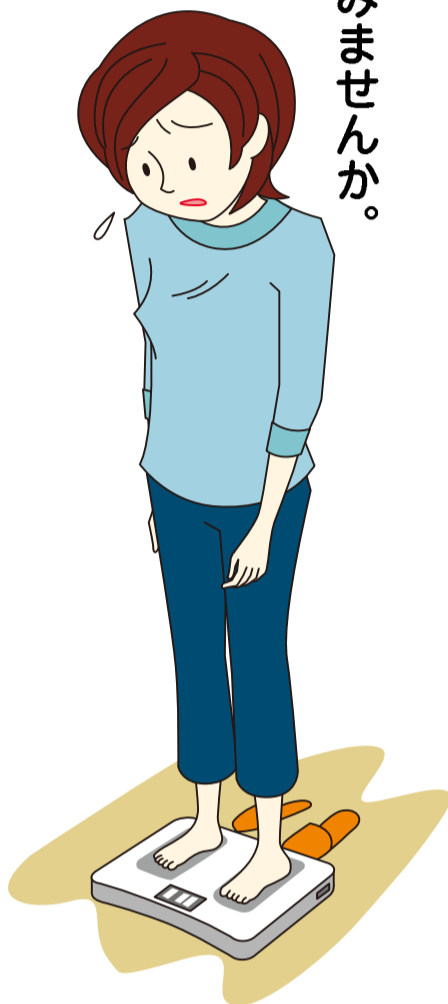
Vol.28  
2011.02月号

<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

## えっ！家事もスポーツになる？

毎日の生活の中に「運動」を取り入れてみませんか。

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よつと役立つ情報をお届けいたします。



さて、年齢とともに変化する体型に  
がっかりしたり、健康のためにも肥満  
対策をしたいと思っても、なかなか踏  
み出せないのが運動の習慣ではないで  
しょうか。スポーツクラブに通う？毎日  
ランニングをする覚悟を決める？でも  
大切なのは続けること。そのためには  
日常生活の中で無理なく行えること  
が肝心です。今回は、毎日の家事をしな  
がら行える、気楽なトレーニング法を  
お伝えしましょう。ちよつとしたコツで、  
家事もちゃんとスポーツになるのです。

つ。スペースに余裕があるなら、片足ず  
つ静かに後ろにあげたり、下げたりす  
るのも効果的です。またお尻にキック  
と力を入れてはゆるめることを繰り返  
返すのもおすすめです。下半身が  
引き締まり足に筋肉がついてくると、  
普段の疲れ方も  
変わってきます。



### 拭き掃除はストレッチの要領で

床や窓を拭くときは、意識して手を  
大きく動かしましょう。また、洗濯用  
の風呂水の汲み上げはポンプに頼らず  
手で行う、電動泡立て器は使わず手  
でかき混ぜるなど、これまで道具を

使っていたことを手で行うことも、腕  
のシェイプアップに効果絶大。ほかにも  
掃除機やモップがけのときも漫然と  
行うのではなく、大腿で足を踏み込ん  
で足の後ろ側の筋肉を伸ばすように  
すれば、ストレッチ効果が上がります。

### これまでの行動に 1アクション加える

朝、布団を上げるとき、すぐに押入に  
入れるのではなく、布団を持ち上げて  
からまた一度床に下ろし、その後押入  
に片づける。買い物後に牛乳を冷蔵  
庫にしまうときも、手に持った牛乳を  
頭の方に突き上げるように左右とも  
数回繰り返してから冷蔵庫に入れる  
など、いつもの行動に筋肉を意識した  
1アクションを加えてみましょう。慣れ  
てくると、こうした自分ならではの  
「運動」を家事のなかで見つけるのも、  
興味深く面白いものです。

## カンタン！ 我が家の笑顔レシピ

### あさりと水菜のスープごはん

朝食抜きは健康によくありません。  
汁とごはんのコラボのようなスープごはんなら、寒い冬の朝食にピッタリ！ 体も気持ちも元気になるそうです。



#### 材料(4人分)

あさり(殻つき)	400g	鶏ガラスープの素	小さじ2	ごはん	400g	白ごま(炒りすり合わせて)
水	4カップ	塩	少々	水菜	1/2束	大きじ5
酒	大きじ2	こしょう	少々	万能ねぎ	3本	

- 下処理 ①あさは3~4%の塩水(海水程度)で砂を吐かせておく。  
②あたたかいごはんを用意しておく。  
③水菜は4cm長さに、万能ねぎは小口切りにしておく。
- 調理 ④砂出しを終えたあさをよく洗い、水を入れた鍋に入れ、中火で煮る。あさりの殻が開いたら  
すぐにとり出し、殻から身はずす。  
⑤④のゆで汁は一度こしてから鍋に戻し、もう一度煮立て酒、スープの素、塩、こしょうで味をととのえる。  
⑥器を用意しごはんを入れ、あさりの身、水菜、ねぎ、ごまを入れて⑤のスープを注ぐ。

**Point** あさは脂質が少なくヘルシーでありながらカルシウム、ビタミン、鉄などのミネラルが豊富に含まれています。  
魚介類に含まれるタウリンも多くとれるので、貧血や骨粗鬆症などの予防にもなり、女性にはうれしい食材です。  
あさりのゆで汁は必ずこして調理するのがポイントです。

栄養価 (1人分) エネルギー: 331kcal カルシウム: 332mg 脂質: 10.8g 塩分: 2.5g  
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)

### 気楽なトレーニングで 効果をあげるには

こうした運動量の決して多くないト  
レーニングで、なるべく運動効果を上  
げるためには、ちよつとしたコツがあり  
ます。それは常に筋肉を意識するこ  
とです。たとえば、椅子に座っていると  
きでも背中の筋肉を意識し、背筋を  
ピンと伸ばす、ぞうきんがけをするこ  
きは、腕の筋肉を鍛えるつもりでゴシ  
ゴシと力強くこするとといったように「い  
ま、ここの筋肉を動かしている」と考  
えながら行動することを習慣にしま  
しょう。筋肉を意識して、姿勢良く動  
くだけでやせやすくなるといわれてい  
ます。



### 2011年12月末日まで期間延長！ 住宅エコポイントを 上手に活用しよう！

「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、期間は2011年  
12月末日まで延長されました。  
発行されたポイントは様々な商品と交換  
できるほか、同時に行う別のリフォーム工事  
費用に充当することもできるので、「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。  
また、太陽熱利用システム(ソーラーシス  
テム)や節水型便器、高断熱浴槽の設置にも  
ポイントの発行対象となり、リフォームを  
お考えの方には必見ですね。

#### 「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。