

# アルカディアアニューズ

Vol.31  
2011.05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: 048-486-6522  
Fax: 048-486-6521

## 歯から、若々しく元気に

正しいブラッシングをおおむね1分、  
お口の若さを保ちましょう。

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よつと役立つ情報をお届けいたします。

さて、みなさんはご自分の歯に自信がありますか？歯は、生きるために不可欠な食糧と直結しています。つまりいつまでも若々しく健康でいるために、歯を丈夫に保つことはとても大切なこと。今回は、正しい歯の磨き方のおさらいをご紹介します。

### 磨く頻度と歯ブラシの選び方

食事の後、なるべく早く、できれば30分以内に磨くことをおすすすめします。外出先などで歯磨きができない場合は、うがいをするだけでも随分違います。ただし、一日一回は念入りに磨く時間を作りましょう。  
ブラシ部分は、中指の第一関節分ぐらいの小さめのものを選ぶと、奥の方まで磨きやすく、汚れも落としやすいものです。ブラシの硬さは、柔らかすぎず硬すぎないものを選びましょう。

### 汚れがしっかり落ちる磨き方

奥の方から、前に向かって汚れをかき出すように磨いていきます。ブラッシング方法は、ブラシ部分の幅より少し広めに磨く場所を固定し、横(場所に応じて縦も)に小刻みに動かします。1か所につきブラシを30回以上往復させ、徐々に場所を移動させていくようにします。電動歯ブラシならば、奥から順に場所を固定して約10〜20秒→歯ブラシを移動を繰り返して同じように磨いていきます。すべて磨き終えたら、最後に舌を磨いて終了です。丁寧に磨けば3〜5分はかかるはず。毎日1回はこの方法でしっかり磨き、すみずみまで汚れを落とすようにしましょう。



### 磨く時の注意点

意外な盲点なのが、歯磨き粉の使用量です。たっぷりつけて磨くと、そのさっぱり感が安心しがちですが、歯磨き粉の中には研磨剤が入っているのので、つけすぎるとかえって歯や歯ぐきを痛めることもあります。おおよそ小豆粒大程度つけければ充分です。



すでに歯が痩せて知覚過敏の気がある人は、練り歯磨きをつけずに、歯の汚れを落とす『すすぎ剤』で口の中をゆすいでから、何もつけない歯ブラシで磨くことをおすすすめします。あまり力を入れすぎないように注意して、念入りにブラッシングしましょう。これだけでも汚れはしっかり落ちます。

## 我が家の笑顔レシピ

### 焼き野菜のみそ汁

食卓に欠かせないみそ汁。発酵食品のさまざまな効果が見直されている昨今、まさにみそ汁は日本人の知恵が育んできた健康料理です。野菜の甘さと風味がやさしいみそ汁をどうぞ。



#### 材料(4人分)

アスパラガス	1・1/2本	なす	1/2本	サラダ油	大きじ1
かぼちゃ	1/8個	長ねぎ	7cm (20g)	だし汁	4カップ
				みそ	大きじ4

- ① アスパラガスは根元から1/3くらいまでの皮をむき、5cmの長さに切る。
- ② かぼちゃは種とワタを取り、6mm厚さに切る。なすは半月切りに、ねぎはななめ切りにする。
- ③ フライパンに油をしき、かぼちゃ、アスパラガス、なす、ねぎの順に炒める。少し色づいてきたら裏返して焼く。
- ④ 鍋にだし汁を熱し、③を入れて3分ほど煮る。野菜に火が通ったらみそを溶き入れ、軽く煮て火を止める。

#### Point

具のバリエーションは限りなくあるみそ汁。でもマンネリ化しやすいのも現実です。今回は、野菜を焼くことで出る風味を楽しんでいただく工夫をしてみました。野菜は焼き目がつく程度に焼くこと。コゲ臭さを感じるまで焼いてしまわないようにするのがポイントです。

栄養価 (1人分) エネルギー: 80kcal たんぱく質: 2.5g ビタミンC: 4.5mg 塩分: 1.2g  
レシピ・栄養価計算 管理栄養士 佐川奈穂子/料理制作・撮影 鬼兔工房(中山明美)

### 歯間ブラシ・デンタルフロスの選び方

歯並びが悪いと、歯と歯のすき間に歯垢がたまりやすくなり、歯ブラシでも取り除けないことがあります。そんなときは、歯間ブラシやデンタルフロスを使ってみましょう。詰まりやすい歯間の汚れをブラシまたはフロスでかき出して、軽くうがいをしてから歯をみがきます。歯間が狭いならばフロス、少し広がっているなら歯間ブラシが適しています。



### 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に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。

# イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

## あら楽しい。道草しながら「摘み草料理」!?

今静かなブームになりつつある「摘み草」をご存知でしょうか。摘み草とは、道ばたや里山に生える草などの総称で、畑で栽培されることの雑草や草花のこと。たとえば月見草やツユクサ、ウドやカンゾウの花など。こうしたものを適切な調理法で料理することで、まるで雑草とは思えない、高級料亭の一品のように変身するそうです。しかも美味しいというから、なんだか得した気分になりますね。

でも、なかには苦くて食べられないものや毒を含むものもあるので、専門書で調べるなど、正しい知識を身につけてからチャレンジしてみましょ。



## 春先の紫外線には油断大敵!

年間の紫外線量の変化を見ると、確かにピークは真夏の7~8月なのですが、実は4月~10月中旬までの期間も紫外線量は多く、日焼け対策が必要です。爽やかな5月の風に油断していると、秋になってシミがポツポツ...? そうなってからあわてないためにも、外出の際は、日焼け止めや帽子などを忘れないようにしましょう。

また紫外線はお肌のシミやシワを増すだけでなく、お肌とからだのさまざまな部分の老化を早めたり、皮膚がんなどの原因になることもあります。早くから注意するにこしたことはありませんね。



## 2011年、春夏のファッショントレンドは...

日増しに明るくなる日差しとともに、おしゃれ心も浮き立ってきませんか。さて、今年の春夏はどんなファッションが流行するのか気になるところ。

街を行く人やファッション雑誌などを見ると、どうやらキーワードは白&紺のマリンテイストや、シフォンなどの薄く透け感のある素材のもの、また白やオフホワイトのワントーンでコーディネートするスタイルが流行しそうです。おすすめは、がんばって全身を流行もので合わせるのではなく、どこかにさりげなく取り入れるスタイル。スカーフやバッグ、サンダルなどの小物でキラリとセンスを光らせて。

## こんにちは



お施主様ご家族の笑顔が  
私どもの一番の喜びです。

代表取締役 榎本 一利

## あなたの街のアルカディアホームです

いつもお世話になっております。アルカディアホームの榎本でございます。皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今回掲載しましたアルカディアニュースはいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様はもちろん、これからお住まいをお探しのお客様にも、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思ひ本紙を掲載させていただきました。住まい探し、住まいの建替え、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。長寿命住宅協同組合のアルカディアホームをこれからもご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

# 便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

タンクレスのコンパクトボディに充実の機能

シャワートイレ一体型便器

## SATISサティス [INAX]



トイレはどなたにとっても大切なものだけども、なかでも女性はトイレに対してたくさんの理想を持っているのではないのでしょうか。トイレはいつもきれいにしていきたい。見た目もステキにしたい。女性ならではのこころ配りも大事にしたいし、もちろんエコだって大切。そんな女性のちょっとよければの思いや理想「オンナゴコロ」をみんな叶えて、トイレ空間をもっとステキな場所に見ませんか。

きれいなトイレ「サティス」はお掃除のしやすさも、エコも、デザインも、うれしい機能を詰め込んだトイレです。タンクレスのコンパクトボディは従来のタンク付トイレよりも奥行寸法が140mmも短く、トイレ空間にスペースが生まれるので手洗器や手すりを設置してもゆったり。手を触れることなくフタの開け閉めが自動で行われるフルオート便座機能(S6グレード以上)を搭載しており、開けっ放しをなくし節電にも一役買います。興味がありましたら当社までお気軽にご相談ください。



## きれいトイレ「サティス」のキレイポイント

① 汚れが付きにくくお掃除ラクラクで「キレイ」



### 電動お掃除リフトアップ

INAXならしっかり上がって、しっかり拭ける。お掃除ができなかったすき間汚れが、奥まで楽に拭き取れて、気になるニオイの元もカットします。

### シャワーノズル

INAXはノズルが2本。ビデ洗浄にはおしりとは別の女性専用「レディスノズル」。ノズルの先が簡単に取り替えられるので、いつでも清潔さを保てます。

② シンプル&コンパクトデザインで「キレイ」

### こだわりのフォルム

無駄な曲線を削ぎ落としたスタイリッシュな美しいフォルム。しかも、サイズは「世界最小」です。

※2011年4月現在



### 空間のテイストや使い勝手から選べる

壁リモコンはメインで使うボタンは大きく使いやすく、薄型サイズで空間にもなじみやすいデザインです。

③ とってもエコロジーで地球環境が「キレイ」

### 超節水トイレ

強い洗浄力そのままに、従来品より大幅に洗浄水量を減らし、節水を実現したエコロジー&エコノミーな便器です。



### ワンタッチ節電

就寝時や外出時などトイレを使わない場合に、セットしてから一定時間便座のヒーターを「切」にして消費電力を抑え、設定時間後にもとの温度に戻ります。

ご相談・お問い合わせはこちらまで

## アルカディアホーム 志木店 (株) 東日本都市開発

〒353-0007 埼玉県志木市柏町4-5-1  
TEL : 0800-888-6522 FAX : 048-486-6521  
http://www.arcadiahome.co.jp  
会員様用 http://www.arcadiahome.jp