

アルカディアアニニユース

Vol.32
2011.06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

サプリメントで夏を元気に!

しっかり体調を整えて、
今年は「夏バテ知らず」で過ごしましょう。

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よつと役立つ情報をお届けいたします。

さて、季節の変わり目は体調を崩しやすくなりがちですね。日々の気温差がまちまちで、体が順応できずに体調が優れない、と悩める方も多いのでは?
今回は元気な体をつくるためのサポートをしてくれるサプリメントの選び方を紹介いたします。

サプリメントとは?

食事や薬とは別に栄養素を補うものの総称で、ビタミンやミネラル、カルシウムなど不足しがちな成分を錠剤などによって手軽に補うことができます。医薬品ではないので、病気の症状を治すことはできませんが、代謝を高めるなどからだの機能を正常に保つ作用によって、自然に健康を取り戻すことにつながります。



自分に合った種類の選び方は

現代人のほとんどの人は、野菜が不足しがちな傾向にあります。さまざまな成分がバランス良く配合されているマルチビタミン、マルチミネラルは、それを補助してくれる基本のサプリメント。初心者なら、まずこれを試してみるという良いでしょう。具体的なからだの不調があれば、さらに以下ご紹介する項目を参考に必要なものをプラスするといいたいでしょう。



● だるさ、疲労解消には

糖の働きを活発にするビタミンB群や代謝を高めるビタミンE、貧血を予防する鉄分を。

● 眼精疲労には

目の疲れを和らげてくれるベータカロチンに、かすみやちらつきを改善してくれるビルベリーをプラスしましょう。



● むくみ対策には

血中の悪玉コレステロールを排出して血液をサラサラにする働きがあるビタミンEが効果的です。

● 肩こりの解消には

血液の循環をスムーズにしてくれるイチョウ葉エキス、代謝を活発にするビタミンE、疲れを解消するクエン酸を含むものを。



● 肌荒れ

日焼けによるものならばメラニンの生成を押さえるビタミンCと肌の代謝を良くするビタミンEを。乾燥肌には保湿効果のあるコラーゲンやコンドロイチンがよいでしょう。

● ダイエット

脂肪の燃焼率をアップさせるガンマリノレン酸、カプサイシンに、エネルギー効率を上げるビタミンB群、コエンザイムQ10などをプラスするとベストです。



! サプリメント利用の注意点

サプリメントの目的は栄養の補助です。バランスの取れた食事を心がけたうえで、あくまでも補助として考えましょう。

簡単! 我が家の笑顔レシピ

スペイン風オムレツ

卵は完全食品といわれるたんぱく源です。コレステロールが高いからと敬遠する人もいますが、一般には、1日1個くらいなら問題ないといわれます。野菜といっしょに料理して、バランスをばっちりとりましょう。



材料(4人分)

じゃが芋	1個	パプリカ	1/2個	ナツメグ	少々	パセリ	適宜
ウインナーソーセージ	6本	オリーブ油	大さじ4	卵	4個		
玉ねぎ	1/2個	塩・こしょう	適宜	ケチャップ	40g		

- ① じゃが芋はラップでふわり包み、レンジにかけ(600Wで約3分)、やわらかくなったら熱いうちに皮をむき、1.5cmの角切りにする。
- ② ウインナー、玉ねぎ、パプリカはじゃが芋と同じくらいの大きさに切っておく。
- ③ フライパンに大さじ2のオリーブ油を熱し、ウインナー、玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたらパプリカを加え、最後に①を加える。全体に油が回ったら、塩・こしょう、ナツメグで味をととのえ、火を止めて少しさます。
- ④ ボウルに卵を割り入れ、泡立てないように溶きほぐしたら、③を混ぜる。
- ⑤ フライパンに大さじ2のオリーブ油を熱し、④を流し入れる。全体をかき混ぜながら半熱になるまで火を通したら、フタをして弱火で4~5分蒸し焼きにする。裏返してさらに2~3分焼く。
- ⑥ 適当な大きさに切って器に盛り、好みでパセリを飾り、ケチャップをかけていただく。

Point

オムレツの具材は、好みの野菜や、冷蔵庫の残り食材を入れて作ると、エコ料理にもなります。卵をふわり仕上げるコツは、弱火で蒸し焼きにすることです。
栄養価(1人分) エネルギー:362kcal たんぱく質:15.5g 脂質:15.1g 塩分:1.0g
※栄養計算について:ケチャップは10gかけた場合での数字。飾りのパセリは計算に入れていません。
レシピ・栄養価計算 管理栄養士 佐川奈穂子/料理制作・撮影 兎兎工房(中山明美)

2011年7月末日に期間短縮!

住宅エコポイント

お急ぎください!

「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、期間が2011年7月末日までに短縮されました。

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、高断熱浴槽の設置もポイントの発行対象。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」でお得にリフォームできるチャンスです。この機会を逃さないよう、リフォームをお考えの方はお急ぎください!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！

野菜ジュースとはひと味違う「グリーンスムージー」

今話題の「グリーンスムージー」をご存じですか？スローフードを提唱するアメリカのヴィクトリア・ブーテンコ氏によって考案された健康ドリンクの一種です。そのレシピの基本は、緑の葉物野菜とフルーツと水をミキサーで混ぜ合わせたもの。葉物野菜を多く使うことで、普通の野菜ジュースよりも栄養価が高く、たくさん含まれた葉緑素（クロロフィル）が、内臓の不調を整えたり、病原菌に強い身体づくりに役立つそうです。初心者でも飲みやすい葉物野菜とフルーツの割合は4対6程度。フルーツはリンゴやバナナ、柑橘類など何でもOKです。緑の葉物野菜を効率よく簡単に、そしておいしく取り入れることができるのでぜひ一度試してみてください。

天気予報の「所により」って？

雨の季節には、天気予報が気になるもの。さて、よく耳にする「所により」という表現は、具体的にはどこを指しているのか、疑問に思ったことはありませんか。これは、雨が降るであろうと思われる地域が、全体の50%未満であることを表しているのだそうです。また夏は突然の夕立も多いものですが、そもそも夕立がどこで発生するか予想するのは大変難しいといわれています。

「所により雷雨」の予報には、たとえ降水確率が低くても、傘を持って出掛けた方がよいでしょう。



グリーンカーテンで夏をエコに

今や、日本中をあげて節電が呼びかけられています。エアコンの使用量が増すこれからの季節、特に電力不足が心配されています。そんななか、ゴーヤや朝顔などを使った「緑のカーテン」による節電策が注目されているのをご存じですか。建物の外壁を覆うようにする植物を育てると、日光を遮り、水蒸気も出し、室内や建物の気温の上昇を抑える効果があるのだそうです。なかでもゴーヤは、種をまいてから1か月ぐらいで約2メートルにも成長するため、今から準備しても夏に充分間に合います。エコで目にも優しいグリーンを活用したいですね。

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いい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。

色選びが楽しくなる5つの新色

リビング建材

ウッディーライン クリエカラー



色:〈建具〉クリエラスク×〈床〉クリエラスク

家の中は大きなひとつの空間。ひとつの空間だからこそ部屋の雰囲気は統一させたいものですね。リビング建材「ウッディーライン クリエカラー」は木の本来持つ自然な風合いや色味を表現した新しい5色のカラー建材です。クリエホワイト、クリエパール、クリエラスク、クリエモカ、クリエダークのそれぞれにカラーキーワードがあり、お部屋のイメージを実現させやすくなっています。

また、色彩学上の研究からつくられているので単体での使用はもちろん、どのカラーを組み合わせても美しい色が設定され、住まいの空間をつなぐコンセプトカラーとしてぴったりです。キッチンをはじめ床や建具、収納など、多くの商品が「リエカラー」に対応し、家の中の雰囲気に合わせてコーディネートすることができるのです。リエカラー対象製品に興味がありましたら、当社までお気軽にご相談ください。

Point 1 クリエカラーなら、誰でもプロのような仕上がりに

リエカラーはどの組み合わせでも相性がよくおすすめです。その秘密は色を表す3属性(色相・明度・彩度)を数値化した「マンセル値」。色彩学上の研究から、どの色を組み合わせても美しい5色が選ばれているのでコーディネートしやすく、仕上がりはプロのコーディネーターに注文したような洗練された空間に。

Point 2 住生活グループのインテリア商材が 続々とリエカラー対応に

キッチンから床、収納、建具などさまざまな商材でリエカラーが選べるようになりました。空間をつなぐ1棟のコンセプトのカラーとして、家の中をトータルコーディネートすることが可能です。



キッチン
リシェル
アミイ
トパーズ
ヴィートワンSK



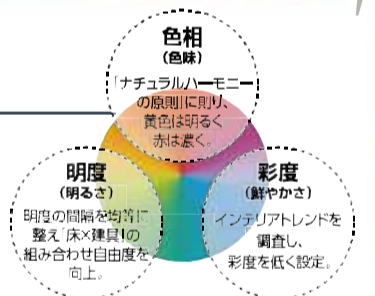
床
ハーモニアス
ライト 12E



建具
ウッディーライン



収納
タスボックス



Point 3 最新技術で質感表現が大きくグレードアップ!

単体はもちろん、組み合わせでも美しいリエカラー。5色のカラーキーワードがお住まいのイメージに導いてくれます。

「素」 クリエホワイト
サクラ材をプレーンな「素」のイメージのホワイトに

「爽」 クリエパール
カエデ材の色味を生かした、すがすがしい「爽」のイメージ

「温」 クリエラスク
プラウワンのサクラ材は、自然のぬくもり「温」のイメージ

「深」 クリエモカ
クルミ材をエレガントで落ち着きのある「深」のイメージに

「凜」 クリエダーク
クルミ材をコントラストが美しい「凜」のイメージのダークブラウンに

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