

アルカディアアニュース

Vol.42
2012.04月号

< 発行 >

アルカディアホーム（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

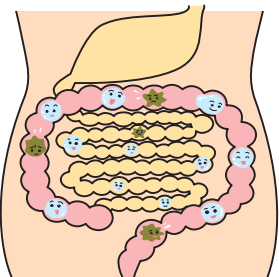
乳酸菌で体の中から元気に美しく！

気候の急激な変化によって体調を崩しやすい
この時期こそ乳酸菌を積極的にとりまじよう！

春の気配を感じるこの季節、みなさん、いかがお過ごしでしょうか？
みなさんの住まいと暮らしを
ちよつと豊かにする情報をお届けいたします。今回のテーマは「乳酸菌」です。

種類もさまざまな乳酸菌 自分に合ったものを選ぶ

寒い冬から解放され、だんだんと過ごしやすくなるものの、気候はまだまだ不安定。しかも、さまざまな環境の変化



も多いこの時期、つい体調を崩しやすくなりますね。そんなときに注目したいのが「乳酸菌」。善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれるだけでなく、種類によってさまざまな効果があるといわれているので、自分の体調に合った乳酸菌入りのアイテムを選んでみてはいかがでしょうか？



一般的に、乳酸菌は胃酸に弱く、腸に届くまでに死滅します。しかし

最近では、腸まで届くといわれる「プロバイオティクス乳酸菌」が多く研究・発見されています。そのなかからいくつかご紹介いたします。

● R-1 乳酸菌：免疫力を高めるといわれているので、体調を崩しやすいこの時期はぜひ注目したいところ。この冬かなり話題になり、これを含む商品が品薄状態になったのも記憶に新しいところですね。

● LG21：胃ガンスリスクを高めるピロリ菌の働きを抑制するといわれています。

● Lカゼイ・シロタ株：昔からある乳酸菌で、こちらも免疫力を高めてくれるそうです。

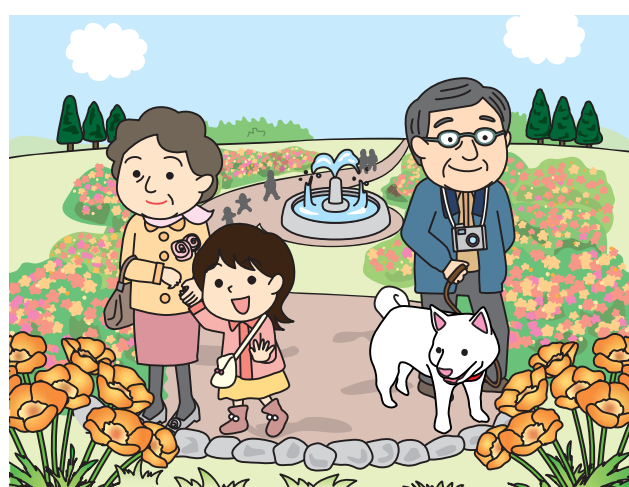
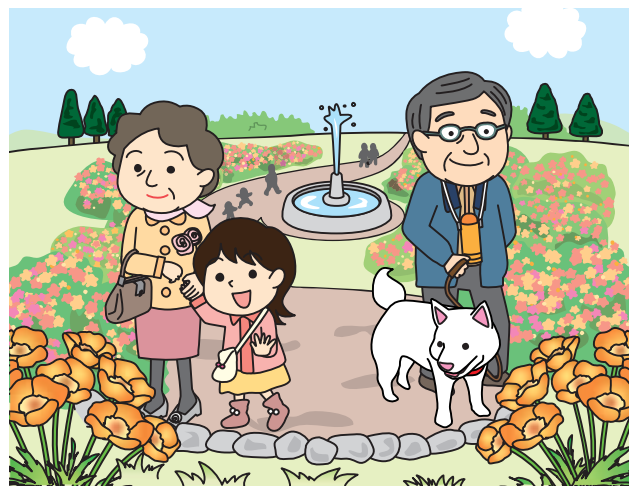
● ガゼリ菌SP株：小腸に長くどまり、内臓脂肪減少にひと役買ってくれるのだとか。

● KW乳酸菌：花粉症などアレルギーにいいといわれています。

これらの乳酸菌はすべて動物性のもので、ヨーグルトや乳酸菌飲料に含まれています。ほかには、植物性乳酸菌もあり、腸内生存率が動物性乳酸菌の10倍あるといわれています。これらは、日本人になじみ深い味噌やぬか漬けはもちろん、今や定番となりつつあるキムチといった発酵食品に含まれているので、ぜひ欠かさず摂りたいもの。腸内環境を整えれば、お肌の調子も良くなるので、まさに一石二鳥ですよ。

食べる時間は何時でもOK 毎日続けることが大切です

では、乳酸菌はいつ摂るのが効果的なのでしょう？一部では、就寝中、腸に乳酸菌が滞留しやすいことから、



頭の体操！間違いがしゲーム
上下のイラストで違うところを箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてね！

答えは裏を見てニヤ〜



夕食後に摂るといいという情報もありますが、栄養学的にはいつ食べてもOK。ただ、起床後のまだ胃腸が眠っている時や、胃酸が多く出ている空腹時は避けた方がよさそうです。

また、乳酸菌は、腸にずっととどまることができないので、とにかく毎日続けることが大切です。さらに、ヨーグルトなら、冷たいまま食べるのと腸が冷えて乳酸菌の活動の妨げになるので、少し温めるくらいのほうがおすすめです。ゴボウや海藻など食物繊維の入った食材を食べ、腸内を浄化し、善玉菌の増殖を手助けするのもいいでしょう。食後のデザートに、またはおやつに、ヨーグルトをはじめとする乳酸菌食品を毎日食べて、健やかに春を迎えましょう！



ホットヨーグルトもおすすめです！

知って得コラム

住宅エコポイントが再開！

平成 23年度第3次補正予算が成立し、住宅エコポイント制度が「復興支援・住宅エコポイント」と名称を変え再開されることになりました。
今回の制度の目的の一つに被災地復興支援があります。「特定被災区域（※）」に指定されている10県221市町村においての新築や耐震改修、リフォーム瑕疵保険に対してポイント配分が厚くなつていたり、ポイント交換商品でも被災地の産品や被災地の商品券などが設定されています。また追加工事への即時交換・ポイントの半分以上まで充当可能や省エネ・環境配慮商品との交換などもできます。

工事対象期間は新築は平成23年10月21日、リフォームは11月21日からとなり、平成24年10月31日まで共に終了となります。住宅エコポイントを利用して、お住まいの省エネと耐震対策をしてみませんか？

※岩手県・宮城県・福島県の全域、青森県・茨城県・栃木県・埼玉県・千葉県・新潟県・長野県の一部（東日本大震災の特定被災区域に指定された10県221市町村）

住まいのことなら、アルカディアホームへお任せ下さい。

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！

窓 de エコキャンペーン

キャンペーン期間 2011年12月1日～2012年3月31日

期間中、インプラスを
ご購入のお客様に抽選で
素敵なプレゼント！毎日90分～4ヶ月間
合計360
当たる!!ご応募・キャンペーンについて詳しくはホームページをご覧ください。
<http://tostem.lixil.co.jp/lineup/sash/reform/inplus/>

サティス de エコ キャンペーン

キャンペーン期間 2012年1月5日～2012年3月31日

期間中、サティスを
ご購入のお客様に抽選で
素敵なプレゼント！
※リフォーム物件が対象です。総勢
210
当たる!!ご応募・キャンペーンについて詳しくはホームページをご覧ください。
<http://inax.lixil.co.jp/products/toiletoom/toilet/satis>

体内時計を活かして快適な目覚めを

朝眠くて、普通の目覚まし時計ではなかなか起きられない人も多いのでは？そんな悩みを解消してくれるのが、体内時計を活かした目覚まし時計です。浅い眠りのレム睡眠と、深い眠りのノンレム睡眠が平均90分ごとに繰り返される睡眠サイクルに着目。その目覚まし時計を腕につければ、起きたい時間に近いレム睡眠時を感知して起こしてくれるので、爽快に目覚められます。

また、朝日を浴びると快適に覚められることからヒントを得た光式目覚まし時計も登場。設定時間の90分前に光が点灯し、だんだんと浅い眠りへと誘い、設定時間に心地よく起きられると、注目を集めています。



大学の入学時期が9月に!?

日本で新入学といえば春ですが、もしかすると、これから大学入学の時期が秋になるかも!? 東京大学が9月入学を検討しているそうで、ほかの大学も同様にならう可能性が……。これは、さらなる日本の国際化をめざす意図があるようです。米国など海外に9月入学の大学が多く、サイクルを合わせることで、海外への留学や就職がしやすいというメリットがある反面、日本企業への就職活動に対する影響など、実現にはまだまだ課題も。さらに、受験や卒業の時期も変わるので、桜舞うなかでの卒業といった、日本ならではの風景も変わるかもしれませんね。



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。アルカディアホームをこれからもご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

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。

たった1日で住まいの“顔”をリフレッシュ

リフォームドア

リシェント

[LIXIL(トステム)]

Before

工事の時間は
「いってきます!」から「ただいま!」まで。

After



トステムのリフォームドア「リシェント」は、住まいの顔とも言える玄関をたった1日でリフォームできます。外装も内装も傷めず、わずか一日で工事が完了、その日のうちに素敵な玄関に生まれ変わります。その早さの秘密は「カバー工法」。元の玄関の外枠を残して、新しい枠を取り付けるため、大切なお住まいを傷めないスピート施工が可能なのです。

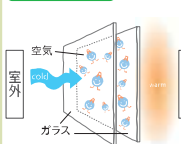
ドアも引戸も性能や住まいの外観、雰囲気に合わせて、デザイン・カラー共に豊富なバリエーションからお選びいただけます。「リシェント」に興味がありましたら、当社までお気軽にご相談ください。



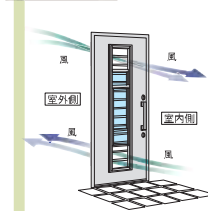
ワンランク上の性能と、風格を備えた玄関に!

ECO
断熱性能を確保!
エコで快適
空気の流れで熱の出入りを
抑えて断熱効果を発揮!

複層ガラス

外気温を伝えにくくし、
結露も軽減。一年中快適!

冬の寒さはガラスが外気温を伝えてしまうのが原因の一つ。リシェントは複層ガラスだから高い断熱性能で外気温を室内に伝えにくく、冬場の結露も大幅に軽減。更に1年を通して快適な省エネ効果も期待できます。

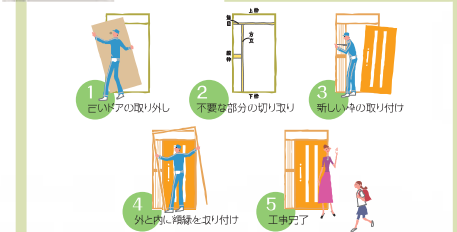
ECO
くっつき、快適に
省エネ
断熱や換気で
住まいの省エネにも貢献。

断熱仕様のドアは外からの熱の侵入を抑え、室内の冷暖房効果を維持。また、採風タイプなら、ドアを開けたまま安全・快適に空気の入替えができます。

SECURITY
はっちり、安心!
防犯性UP
もしもの時の安心機能を
備えました。

破られにくい2ロック

CAZAS

リシェントは様々な防犯対策を搭載しました。
●カギのかけ忘れを防ぐ「自動施錠機能」
●ピッキング対策も万全「不正解錠防止機能」
●カードをかざして、らくらく施錠「CAZAS」SPEED
ばっと、早く!
スピード施工
1日でも高機能ドアに
さっとお取り替え。

間違いさがし答え: ①噴水の水の形 ②犬のしっぽの形 ③お祖母さんカバンの位置 ④お祖父さんの首から下げている物 ⑤背景の木の数

ご相談・お問い合わせはこちらまで

アルカディアホーム (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

Mail: info@arcadiahome.jp

<http://www.arcadiahome.co.jp>会員様用 <http://www.arcadiahome.jp>