

アルカディアアニュース

Vol.58
2013.08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：048-486-6522
Fax：048-486-6521

おいしくて健康にいいスムージーを楽しみませんか？

おいしいだけでなく、美容にも効果が期待できる
スムージーで体調を整えましょう。

みなさま、元気で過ごすごでしょうか？
みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「スムージー」です。

続けることで 体の調子を整えてくれる

以前から健康にいいと人気の「グリーンスムージー」をはじめ、「スムージー」自体への注目が高まっています。

スムージーとは、野菜や果物と水をミキサーなどに入れてつくった飲みもの。人間は、健康のために1日に約350gの野菜を摂ることが理想とされていますが、毎日、それだけの量を摂るのはとても大変。そこで、ミキサーでつくるスムージーなら、手軽にたくさんの野菜や果物が効率よく摂れます。また、「栄養豊富だし、とろりとした飲みくちは満足感もあり、ダイエットにもいい」「食物繊維豊富で腸の調子もちょう



んお肌の調子も良くなる」といった効果が期待できます。さらに、野菜や果物には今話題の「酵素」も多く含まれるので、ぜひとも取り入れたいですね。そこで、初心者にもおすすめのグリーンスムージーのつくり方を紹介します。

①バナナ1本、オレンジ1個を皮をむいて適当な大きさに切り、オレンジは種を取り除く。
②キウイ1個を皮のまま適当な大きさに切り、ほうれん草2株程度もヘタを切って適当な大きさにちぎる。
③ミキサーにすべてのものを入

れ、水を適量入れて、まわす。それぞれの量は自分のお好みで調節してくださいね。
ほうれん草は水菜や小松菜、モロヘイヤといった他の緑の野菜でもOK。グリーンスムージーは毎日続けること、そして単体で飲むことで、デトックス効果が期待できます。また、冷蔵庫で冷やすなど、冷たくして飲むと、必要以上に体を冷やしてしまわないので、常温で飲むことをおすすめします。

●アボカドとバナナ：アボカドは悪玉コレステロールを減らしてくれる、オレイン酸やビタミンB2など、森のバターといわれるほど栄養豊富。水の代わりに牛乳や豆乳を加えてもおいしいですよ。
スムージーにするには、合わない野菜もあります。それは、でんぷん質を含んだもの。たとえば、ブロッコリーやカリフラワー、ジャガイモ、キャベツなど。フルーツとの食べ合

を合わせれば、さわやかな味わいに。
●大葉とりんご、グレープフルーツ：ビタミン豊富な大葉。ちよとクセがあるので、りんごやグレープフルーツを加えればさわやかな味に。
●アボカドとバナナ：アボカドは悪玉コレステロールを減らしてくれる、オレイン酸やビタミンB2など、森のバターといわれるほど栄養豊富。水の代わりに牛乳や豆乳を加えてもおいしいですよ。



●冷凍や缶詰のフルーツで
超お手軽スムージー
冷凍や缶詰のフルーツなら季節を問わず、好きな味が楽しめますね。
●缶詰のモモやパイナップル
●冷凍のミックスベリー
●缶詰のマンゴーとヨーグルト
それぞれ、そのまま入れれば超簡単！牛乳やヨーグルトで合わせるのがおすすめです。



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から箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！

答えは裏を見てニヤー

住まいのことなら、アルカディアホームへお任せください！

NEWS & INFORMATION

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！

泣くことがストレス解消に？

「涙は女の武器」なんて言葉がありますが、最近、それをストレス解消のために利用している女性が増えているのだそうです。もちろん、実生活での悲しい涙ではなく、音楽や映画を観て涙を流すことで、スッキリするという方法として実践している人が多いのだとか。
たとえば、照明を暗くして好きな映画を集中して鑑賞し、その世界に浸る。気分が高まったら、自然に涙を流すことで、興奮や緊張状態に対応する交感神経から、リラックス状態につながる副交感神経が優位になるという人間の自然な働きによって、スッキリするのだそうです。ちなみに、笑うことで免疫力が上がることは知られていますが、泣くことでもウイルスなどに感染した細胞を殺す「ナチュラルキラー細胞」などの働きが高まることが確認されているのだそうです。



外国人観光客の日本みやげがおもしろい！

日本を訪れる外国人観光客は増加傾向にありますが観光はもちろん、買い物を楽しむ人も多いといえます。日本の電化製品や服飾品など、人気が高いものがありますが、おみやげとして購入するものがとてもユニークなので、紹介します。
珍しいものとして定番化しつつあるのが、食品サンプル。鰻などを使い、本物そっくりな作られているところが魅力で、最近は、食品サンプルをミニチュア化したストラップや、マグネットが人気だそうです。また、爪切りも人気。性能の良さはもちろん、ストラップになっているものも諸外国ではあまり見られないので買っていく人が多いのだそうです。さらに、5本指靴下や肌触りの良いローション入りティッシュといった機能的に優れたアイテムも。民芸品だけでなく、ふだんから私たちが何気なく目にしては驚きのもの。あらためて日本のものづくりはすごい、と実感しますね。

お菓子などでオトナな味が人気！

スーパーやコンビニなどでおなじみの市販のお菓子最近では“大人”をターゲットにしたバージョンが多く登場し、人気を集めています。たとえば、チョコレートは甘さを抑えて少しビターな味わいに。また抹茶や塩をチョコレートと合わせるなど、ひと味違ったタイプも登場しています。プリンはコクのあるなめらかな食感でバニラビーンズも加えるというこだわりよう。
さらに、大手コンビニではおとなのおやつとして素材にこだわった、ちょっと贅沢感のあるお菓子をラインナップするなど、“オトナのお菓子”はますます進化を続けよう。30代以上の男女に好まれているのはもちろん、その味わい深さと価格のお手軽さから、10代の若者にもとても人気があるのだそうです。ぜひ、お店でチェックしてみたいかがでしょうか？



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とより、これからお住まいをお探しの皆様にも、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができまじ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。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。

STYLE SHADE スタイルシェード

あなたスタイルで
夏の日ざしをカットして
いままでにない心地よいお部屋に。



もう、夏の強烈な日ざしで悩む必要はありません。窓の外側から日ざしを遮って、部屋の温度上昇を抑える「スタイルシェード」。すっきりとしたデザインで、太陽の熱を78%もカットし、エアコンの使用を抑えて節電にも役立ちます。通常の単体サッシはもちろん、シャッターサッシ、雨戸サッシにも対応。壁や窓に穴を開けずに取り付けできる「アナノン」や音を立てずに収納できる「オートノン」の採用で機能性も抜群。あなたらしいスタイルで、涼しくて快適な夏をもちまします。

ご存知ですか？
実は、日ざしの対策は“部屋の外側でのカット”がいちばん効果的です。



間違いないが答え：①お父さんの洋服 ②男の子の持っているゴルフクラブ ③女の子の帽子 ④お母さんの持っている羽 ⑤ゴルフのカップの形

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
会員登録用 http://www.arcadiahome.jp