

アルカディアニュース

Vol.73
2014.11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丁目5番1号

Tel : 048-486-6522

Fax : 048-486-6521

植物性乳酸菌で体の中から健やかに！

健康に美容に、いいこといっぱい！の植物性乳酸菌は私たちの身近にたくさん。上手に活かしてみましよう。

みなさま、元氣でお過ごしでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「植物性乳酸菌」です。

ヨーグルトなどに含まれるさまざまな乳酸菌の効用が研究され、ますます注目を集めています。最近、野菜や米などを発酵させる植物性乳酸菌にも注目が。

ヨーグルトなどに含まれるのは動物性乳酸菌ですが、植物性乳酸菌は胃酸にはもちろん、アルカリや温度の変化にも強いので生命力があり、生きたまま腸まで届くのが特徴です。漬物や味噌、納豆といった私たちの暮らしに身近な食材に含まれるのはもちろん、キムチなどにも含まれるので、生活に取り入れやすいのもいいところ。そこで、植物性乳酸菌を気軽に取り入れるポイントをご紹介します。

日本になじみの深い漬物は植物性乳酸菌の宝庫！



腸内環境を整えるのはもちろん、美肌効果も期待できるのが漬物。野菜を漬け込んであるので、植物性乳酸菌と食物繊維が一度に摂れるうれしい一品。「ぬか漬け」はぬか1g中に1億個以上の乳酸菌が入っていると言われています。さらにビタミン、ミネラルも含まれるのでバランスのいい食品といえるでしょう。

京都の漬物「すぐき漬け」から発見された「ラブレ菌」は日本人の腸内環境に適合しやすい乳酸菌として注目され、免疫力アップ効果が期待されると、乳酸菌飲料などにも採用されています。

また、「キャベツ」など野菜にも植物性乳酸菌は生息しているので、水洗いしたキャベツに塩をふって数日漬け込むだけでも十分。万能調味料としてすっかり定着した「塩麹」もおすすりなので、きゅうりなどの

野菜と一緒に和えて数時間漬け込むだけとぬか漬けなどよりも短時間でできるのがうれしいですね。



乳酸菌たっぷりの「キャベツの塩漬け」は冷蔵庫で2日程度で完成！

ここ数年、日本でも人気が定着した「キムチ」も効果的。キムチそのものだけでなく、韓国でポピュラーな「水キムチ」はもちろん、その漬け汁も乳酸菌が豊富なので、スプーン1杯分飲むのもいいですよ。

日本の調味料も有効に活用しましょう



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！チャレンジしてみてね！

答えは裏を見てニヤ～



もっと簡単に摂りたいなら、生野菜を味噌とマヨネーズをまぜた味噌マヨディップにつけて食べれば、野菜と味噌の乳酸菌を摂ることができ



味噌マヨディップで生野菜の栄養と乳酸菌と一緒に！

醤油は大豆が原料なので植物性乳酸菌はもちろん、乳酸菌のエサとなるオリゴ糖も含まれる優秀な調味料。冷奴やお刺身などと一緒に積極的に摂るのもいいですね。ただし、



漬物や醤油は塩分も気になるところなので、あまり一度にたくさん摂ることはおすすりません。しかも、腸内環境は日々変わるので、少しずつでも毎日続けることが大切です。また、これらの植物性乳酸菌は、胃酸に強いと言っても多少は影響を受けるので、空腹時よりはほかの食事と一緒に、もしくは食後に摂る方が効果的。身近な食品を見直して、植物性乳酸菌と上手に付き合いましよう。

住まいの事なら、アルカディアホームへお任せください！

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！



シニア家電が人気！

少子高齢化でますますシニア世代が増えています。最近のシニア世代はとても元気で行動的。「アクティブシニア」と言われているほどです。そんなシニア世代をターゲットにした家電が店頭を賑わせています。価格は高くても品質や使いやすさにこだわる製品を好む層ということで、たとえば掃除機や炊飯器はサイズを小さく、軽く。そのぶん、デザインにもこだわっています。また、オープンレンジのボタンを大きく見やすくしたり、煮物をメニューボタンに加えるといった工夫も。エアコンもリモコンに温度調節がしやすい大きめのダイヤルを設置。本体は温度と湿度を感知して高温と判断すると自動的に冷房運転を開始する機能を搭載。加齢とともに暑さを感じにくくなってしまう世代にとって知らない間に熱中症になってしまうという不安も解消できます。



モンドセレクションって何？

よく食品などの商品に「モンドセレクション金賞受賞！」などと独自のマークとともに書いてあるのを見かけますね。なんとなく良さそうなんだな……。と思いつつも、それが一体どういうものなのか、知らない人も多いのでは？

そもそも「モンドセレクション」は、1961年に創設された賞で、ベルギーに本部がある国際的品評機関でさまざまな商品が専門家や評論家によって評価されたもの。味が良いということだけでなく、原材料のこだわりや、パッケージに記載されている成分などが正しいかどうか、衛生的であるか、そしてパッケージデザインなども評価の対象になるそうです。ちなみに賞のランクは最高金賞、金賞、銀賞、銅賞があります。どんな商品が受賞しているかというと食品はもちろん、ワインやミネラルウォーター、サプリメントや化粧品など多岐にわたります。日本では過去にラムネや豆腐ようといった意外な商品も受賞しているそうです。



月がいつもより大きく見える現象とは？

夜をやさしく照らしてくれる月、ある日、ふと夜空を見上げるといつもより月が大きく見えること、ありますよね？ それをスーパームーン現象といいます。これは、地球に月が近づいたときに大きく見えるという仕組みで見えるもの。月の公転軌道はずがに楕円形をしていて、最も遠い位置と近い位置の差は約5万キロメートルとされています。その差が大きく見せているというわけです。ちなみに、月が地球に近い位置にあるとき、月が最も遠い位置にあるときよりも大きさは10数パーセントほど増し、明るさは30パーセント増しになるそうで、年に数回このような現象が起こるといいます。たまには月を見上げながら、宇宙の神秘に思いをはせながら過ごすのもいいですね。



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たらと思い本紙を掲載させていただいております。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。

キャビネット付トイレ

リフォレ

新発売

リフォレなら
パツと交換、空間すっきり。

LIXIL
INAX



※キャビネットの側板は、実際には化粧されておりません。

毎日使うトイレだからこそ、快適にしたい！でも、トイレを取り換えても見栄えが変わらずがっかりすることも。「リフォレ」ならトイレ空間がステキに生まれ変わります。見た目も、お掃除のしやすさや手洗いのしやすさも想像以上！あなたの毎日を一新させます。シャープなシルエットの便器とフラットなローカウンターキャビネットが一体になったスッキリデザインなので給水管やお掃除道具なども隠れてスタイリッシュな空間に。便器周りがスッキリしたことでお掃除もラクラク。もちろん、トイレは節水＆節電仕様でエコ。使い勝手に配慮した機能満載です。ご興味ございましたら、当社までお気軽にご相談ください。

見た目もすっきり

タンク、給水管やコードもキャビネットに隠して空間すっきり。タンクレスのようなデザインだからスタイリッシュ。



使いやすい

トイレでよく使うお掃除道具やトイレトーパーなどキャビネットにしっかり収納できます。



お掃除ラクラク

最新のお掃除ラクラク機能搭載。

トイレまわりを拭くだけでラクにお手入れ。凹凸がないデザイン、キレイ便座、その他最新のお掃除ラクラク機能搭載。



写真：株式会社LIXIL

間違いさがし答え：①女の子のお菓子 ②おばあさんの着物の帯 ③釜がやかんに ④座ぶとんの角房 ⑤花

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

T E L : 0800-888-6522 F A X : 048-486-6521

Mail: info@arcadiahome.jp

http://www.arcadiahome.co.jp

会員様用 http://www.arcadiahome.jp