

船津地産(株)より大切なあなたへお届けします

# 楽しい暮らし便り

2018年1月号

〒334-0071 埼玉県川口市安行慈林709-2 電話 048-284-5330  
ホームページ：<http://www.funatsu-chisan.co.jp> 電子メール：[info@funatsu-chisan.co.jp](mailto:info@funatsu-chisan.co.jp)

## 体温を上げて風邪に克つ

36.5℃以上の平熱

講演会などで「平熱が36.5℃以上の方はいますか？」と質問するといつも5%くらいの人が手をあげられ、その全員が風邪を引きにくいと答えられます。平熱が高い人は風邪を引きにくく他の病気に

もかかりにくいようです。

体温と免疫力(自然治癒力)には密接な関係があり、体を温めると免疫機能の中心的役割を担っている白血球の働きが正常に保たれ、ウィルスや細菌を殺すリンパ球の活動も活発になります。また免疫力に影響を与える体内酵素やヒートショックプロテインが最も活性化するのは体温が37℃程度といわれています。ですから、平熱が高めの人は丈夫なのでしょう。

では、健康的な平熱を保つにはどうしたら良いのでしょうか？基本的には「体を冷やさ

ない」「体を温める」ことで、「お風呂ではぬるま湯にゆっくり浸かる(39℃・15分以上)」「適度な運動をする(筋肉が体温を作ります)」「辛みのある食べ物をとる」など色々な方法があります。

もう一つ大切なのは、過ごす時間が長い住宅内(家全体)を寒くしないことです。日本では就寝時に暖房を切る習慣があり、多くの人が寒い部屋で寝ています。暖房を効かせないと室温は徐々に下がり深夜には10℃未満になる寝室も多くあります。布団の中は暖かいのですが、室温は低いので冷たい空気を吸い込み肺などの内臓が冷え、免疫力が低下してしまいます。

日本では「家全体を暖める習慣がない」「断熱不足の家が多い」などの理由から、家全体を暖房しない家が多いです

が、しっかりと断熱すれば少ないエネルギーで家全体を暖めることができます。暖かい家で過ごし、お風呂ではゆっくりとぬるま湯に浸かり、適度な運動をして、体温を上げて風邪に負けない健康体を目指しましょう！

船津地産株式会社

建築部 清水 雅彦



# 健康そうだん室

## 片頭痛の予防法

### 規則正しい生活が一番

脈に合わせてズキズキした痛みが、

頭の片側からこめかみにかけて起こる片頭痛。ひどくなると頭全体が痛くなり、吐き気や嘔吐を伴います。

日常生活に支障をきたす病気ですが、残念ながら現代の医学では完全に治すことができません。正しい知識を身につけて上手く対処し、普段の生活を快適に過ごせるよう努力したいですね。

#### ●片頭痛の原因

頭の血管が拡張することが原因と言われています。例えば心身のストレスから解放さ

れたときに、急に血管が拡張することがあります。拡張すると腫れや炎症を起こして頭痛がするのです。これが仕事の休みの日に片頭痛が起こる原因です。他にも寝過ぎや寝不足、女性ホルモンの変動、空腹や疲労、そして強い光や音の刺激なども誘因とされています。

#### ●片頭痛の治療法

主な治療法は薬物療法です。他にも物理療法や食事療法と言った方法もあります。薬物療法を上回るほど効果は期待できません。

片頭痛に用いられる薬物療法は、大きく二つに分けられています。1つは発作が出た時に対処する急性期治療、2つ目は発作を出にくくする予

防療法と言われるものです。一般的には急性期治療でまず対処して、症状により予防法を追加します。

#### ●片頭痛の予防法

片頭痛に限らずあらゆる病気の予防は、規則正しい生活を送ること、とよく言われますよね。理想的な規則正しい生活とは、3食きっちり！とは言わないまでも栄養のある食事をしっかりと食べる。十分な睡眠を取る、上手にストレスを溜めこまない、適度な運動をする、お酒とたばこは控える。これに尽きるのではないのでしょうか？



## 電気ポットのアカ取り

電気ポットに水垢などが付きますが、原因は二つです。水に含まれるミネラルが徐々に付着して白っぽくなる垢と、水道管などの細かいサビが付着する赤っぽい垢です。赤い垢が付く場合は、ポットの洗浄以前にサビの対策が必要ですが、ここでは省略します。使用するのはクエン酸か、酢です。重曹はアルカリ性なのであまりお勧めしません。クエン酸を30gから50gまたは酢を100cc程度入れて、満水にしたポットを沸騰させます。1時間ほど保温状態を維持したのちに、電源を切って水を捨てます。注ぎ口を通さず、蓋を開けて捨ててください。保温状態の時に注意しながらゆっくりとポットを揺ると、しつこい垢が落ちやすくなります。強く揺るのは危険です。

## 家事の知恵



クエン酸

or



酢



# がんたん レシピ ヒレステーキ・四つの味で



## 木オ米斗



【4人分】

牛ヒレ肉 . . . . . 1人60g	マスタード . . . . . 適宜
エリンギ . . . . . 2本	七味唐辛 . . . . . 適宜
オリーブオイル . . . . . 大さじ1	ゆず胡椒 . . . . . 適宜
塩、コショウ . . . . . 適宜	粗塩 . . . . . 適宜
クレソン . . . . . 1束	* * * * *

どんな時期でもステーキはご馳走ですね。上質のたんぱく質です。いいお肉なら、凝ったソースよりも、家にあるものでシンプルに食べるのもいいですよ。

ステーキの下は、マッシュポテトなども合いますが、今回はエリンギにしてみました。ほかの、常備菜とうまく組み合わせてみて下さい。

盛り付けに工夫をしてみましょう。

- ①エリンギは洗って水けを取り、手で細く割いておく。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、エリンギに軽く塩コショウしながらソテーする。
- ③牛ヒレ肉は室温にもどす。
- ④付け合わせのクレソンは、洗って水けを切っておく。
- ⑤ヒレ肉に軽く塩コショウをする。
- ⑥フライパンにオリーブオイルをひいて、強火でヒレ肉を焼く。片面にいい焼き色がついたら、ひっくり返して蓋をする。1分焼いたら、ペーパータオルを敷いたまな板に取り出す。
- ⑦皿にエリンギを敷き、皿のふちにマスタード、粗塩、七味、ゆず胡椒をトッピングする。
- ⑧ヒレ肉を食べやすい大きさにカット。エリンギの上に盛り付ける(⑦の間にヒレ肉の肉汁が落ち着く)
- ⑨クレソンを添えて供する。

【ワサビも合いますし、レモンを添えてもさっぱりします】



## ビューティー サロン



## 美容効果の高い食べ物 甘酒

最近では日本酒を使った化粧水などがドラッグストアに並んでいます。日本酒にはたくさんの美容成分が含まれており、それを基礎化粧水に使っているのです。日本酒の美容成分は酒かすから作られた甘酒にも入っています。

今回は甘酒の美容成分についてご紹介します。甘酒にはたくさんのビタミンとミネラルが含まれています。疲労を取り除き肌の回復を促すビタミンB群、貧血に効果的な葉酸、肌を潤してくれるアミノ酸などの様々な栄養素が入っているのです。また、甘酒に含まれる麹には美白効果があり、シミやくすみを防いでくれるのです。アンチエイジングの効果もあります。



## 薪ストーブのある暮らし 体験会 開催中



厳しい寒さが続く関東地方！こんな時期にピッタリな暖房器具が薪ストーブです。

薪ストーブは、ゆらめく炎が心や身体を癒してくれます。当社モデルハウスに設置してある薪ストーブの前で、心地よい音楽を聴いたりお茶を飲んだり、ゆっくり流れる時間や遠赤外線の暖かさを体験してみませんか？

ご希望の方は日程調整いたしますので、当社スタッフまで気軽にお問い合わせください。

元気が倍増  
今月の筆文字語録

# 努力の 天報な3月

by イアン・ソープ

- 発行：船津地産株式会社 編集スタッフ一同
- 住所：〒334-0071  
埼玉県川口市安行慈林 709-2
- TEL：048-284-5330
- FAX：048-284-5338
- URL：www.funatsu-chisan.co.jp
- e-mail：info@funatsu-chisan.co.jp



↑モデルハウス（住まいづくりサポート館）

# FUNATSU HOME

制作協力：Raiclass, corp