健康創造住宅ニュース

夏が終わり、秋もめっきり深まって紅葉の季節になりました！

2016年 11月号

　みなさん、こんにちは！ 最近は、めっきり朝夕寒くなって冬が近づいてきました。今年もあっというまに終わりですね。時間が過ぎていくのが、本当に早く感じます。朝夕、日中と気温差が激しいので風邪など引かれませんように。冬に向けて冬支度を！
今月号は「秋の味覚パワー！」について調べてみたのでご紹介します♪
　さて、１１月は瀬戸市にて完成見学会を開催します！！今回の物件もお施主様のこだわりがた～くさん詰まったお家となっております。
詳しい詳細は裏面をご覧ください！

文・まどか

◆食欲の秋、旬の味覚は、カラダに嬉しい栄養がたっぷりなんです！

食欲の秋！旬の味覚にはカラダに嬉しい栄養がたくさん含まれているんです。
折角おいしいものを頂くのなら、その栄養素や効果も知っておくべき！
美味しいだけじゃない、すごいパワーを持ったこの季節ならではの秋の味覚に注目してみました♪

◆カラダに嬉しい栄養素・・・どんな栄養が含まれて、どんな効果があるのかな？

クリ

一般的に栄養価の高い食べ物はカロリーも高く、栗もその例外ではないのですが、栄養バランスがとても素晴らしく、カロリーが高く日持ちする栗は、昔の食べるものが少なかった日本では大変貴重なもので、重宝されていたそうです。栗の主な成分はデンプンです。カロリーは果実類の中でも一番高く、少量で効率よくエネルギーを摂ることができます。タンパク質、ビタミンA、Ｂ１、Ｂ２、Ｃ、カリウムも豊富に含まれていて、食物繊維もサツマイモより多く含まれています。
また、ミネラル類も豊富に含まれています。栗の渋皮にはポリフェノールの一種であるタンニンが多く含まれていて抗酸化作用が高くガン予防などにも役立つなど言われ注目されているようです。

ナシ

ナシは、バラ科のナシ属の果実で、約９０％が水分でできています。
日本で食べられるナシは大きく分けて和ナシ、洋ナシの２種類となっています。和ナシと洋ナシの違いは、和ナシは丸い形で、洋ナシは上が細くてお尻が大きく壺のような形になっています。食感にも違いがあって和ナシは少しざらざらした感じがあり、洋ナシはねっとりなめらか食感です。ナシには、カリウム、アスパラギン酸、ソルビトール、石細胞などが含まれており、利尿効果、むくみ解消効果、便秘解消、腸に刺激を与え、腸の運動を助ける働きがあります。
ナシの栄養は皮の部分にもたくさん含まれているので、皮ごと食べるのがいいそうです。
食感もよくさっぱりとした味なので、ついつい食べ過ぎてしまいますが、生のまま食べ過ぎるとカラダを冷やしてしまいます。また、**ナシの成分であるソルビトールはたくさん撮りすぎるとお腹が緩くなってしますので食べ過ぎにはご注意を！**

ナス

ナスは、ナシよりも水分が多く約９４％が水分です。主な主成分は水分と糖質です。
そのため低カロリーで栄養が少ない野菜と言われているようですが、ナスにも栄養がいっぱいです。ナスの栄養素は、カルシウム、鉄、カリウム、ビタミンＢ１、ビタミンＣ、食物繊維などが含まれています。決して多い量ではありませんが、栄養素もしっかり含まれているのです。
ナスがもたらしてくれる健康効果は、夏バテ解消、便秘解消、疲れ目の解消、高血圧の予防、がん予防など。現代の方は仕事やスマホをたくさん見る機会が多く、目が疲れやすくなっています。ナスの皮に含まれたナスニンというポリフェノールが視力回復に効くと言われていますので、内側からケアするために是非この旬に食べたい食材ですね。

カボチャ

カボチャは、栄養成分を豊富に含む緑黄色野菜として広く知られています。ビタミンとミネラルがとっても豊富です。βカロチン、ビタミンＢ１、Ｂ２、Ｃ、カリウム、カルシウム、鉄などをバランスよく含んでいる大変栄養価の高い食材と言われています。
カボチャの黄色はβカロチンの色と言われるほど、とても多くのβカロチンが含まれて、体内に入るとビタミンＡに変わります。このビタミンＡは風邪や、Ｃ型肺炎等の感染症、ガンなどの免疫力低下による病気を抑えるのに効果的だと注目されているそうです。
ビタミンＡは、粘膜や皮膚の抵抗力を高め、さらにカラダを酸化から守る抗酸化作用もあるので、老化やガンの元となる活性酸素を消す働きがあるそうです。皮や種にも栄養が豊富で、ワタの部分には２倍の食物繊維を含み、種は高たんぱく、ミネラル、ビタミン類、不飽和脂肪酸も豊富で、低血圧症や貧血の人にピッタリと言われているそうです。
女性の場合は、コラーゲン生成に必要なビタミンＣが多く含まれるカボチャを食べることで、美肌効果も期待できちゃいますね♪

サンマ

まさに秋の味覚の代表といっても過言ではない「サンマ」。サンマは体が刀状で、秋の代表的な魚であることから「秋刀魚」と書くそうです。そんなサンマには驚くべき健康効果があるようです！不飽和脂肪酸の一種である「ＥＰＡ」エイコサペンタエン酸はサンマの脂質に含まれていて、血液をサラサラにする働きや、脳血栓や心筋梗塞などの血液が詰まってしまう病気を予防するのに効果的といわれています。その効果は、医学的にも証明されて薬にも使われているようです。人間の体内では作り出せない為、食品からとる必要があり、魚以外にはほとんど含まれていないんだそうです。魚は、わたしたち人間にとってとっても大事なものなんですね。さらに、頭がよくなる栄養素として有名な「ＤＨＡ」は、神経細胞の細胞膜を柔らかくし、脳の働きを活発にしたり記憶力や学習能力を高める働きがあるといわれています。また血中の中性脂肪量を減少させ、心臓病の危険を低減する働きや、認知症の予防にも効果が期待されています。
そのほかにも、眼精疲労、イライラ防止、メタボ予防など、さまざなま健康効果があります。サンマの栄養素の中には熱に弱いものもあるので、新鮮なサンマが入る時期にはお刺身やお寿司などの生で食べる方が栄養効果は抜群のようです。

生でサンマを食べる場合、腸などに人体に有害なアニサキス寄生虫が潜んでいる場合があるので、しっかりと確認をしてからいただきましょう☆
焼き魚で食べる際は、栄養が逃げないよう焼き過ぎにはご注意ください！

■ 今月の社長のひとこと

　このニュースレターを書いているまどかちゃんがこのたび遠距離恋愛中の彼と入籍することになり、ささやかなパーティを開きました。大変嬉しそうな表情を見ていると、これから先幸せな家庭を築いていって、家を創りたいというお客様の気持ちがより分かるようになるのだろうなあ。なんて感じました。

社長：古橋雄治

◆◆◆ 快適空間　安らぎ生活　しあわせ人生 ◆◆◆

総合建設業（愛知県知事許可<般-26>第36225号）
一級建築士事務所（愛知県知事登録(い)第9808号）

こだわりの健康住宅　NPO 耐震住宅普及協会 感動の住まいづくり研究会

平成建設一級建築士事務所

〒453-0032　名古屋市中村区塩池町1-17-22
TEL(052)471-9541　FAX(052)471-2770
HP　http://www.heiseikensetsu.com

NEWS

11月19日(土)・20日(日)

◆開催時間 10時～17時(雨天時決行)

瀬戸市にて 2日間限定の完成見学会を開催します！！

見どころポイント！

■モダンでスマートな外観デザインが、緑に囲まれた周辺の中でひときわ目を引きます。
■ウッドデッキを囲む、明るく開放的なＬＤＫが奥様のこだわりです！
■玄関には人気の土間収納(2.2帖)があり、ベビーカーやアウトドアグッズなどたくさん収納ができます！
■広い土地で畑を作ったり、庭で友人とバーベキューパーティをしたり、こどもたちと遊んだりできる広々したスペースがあります！
■洗面→リビング→ダイニング→キッチンがぐるりとひとまわりできてとっても便利な間取りです♪
■バルコニーは外部から見えない工夫をし、洗濯物など気軽に干せます。

！！このチラシをご持参ください！！
アンケートに答えて

ドーナツ引換券をGETしよう！
お好きなドーナツを選んでね♪

ミスタードーナツさんの
ドーナツ券プレゼント
甘くておいしいよ♡
※先着順
なくなり次第終了

大人も子供もうれしい♡
お菓子のつかみ取り大会☆
たくさんつかんじゃおう！！

モデルハウスは常時見学できます↓↓お気軽にお越しください！！

予約のご連絡はコチラから！

☎ 052－471－9541

✉ okahk@sd.starcat.ne.jp

◆ゆっくりご案内させていただく為に、ご予約されることをお勧めしております。
予約ご希望のお客様は、恐れ入りますが電話もしくは、メールでのご連絡をお願いいたします。

◆お客様の大切なお家をお借りしております。興味本位でのご見学は、ご遠慮ください。

◆見学会当日のご連絡は０９０－６０８２－８５７５（岡庭）まで！！

★★★ たくさんのご予約、お待ちしております！！ ★★★