2018年 5月発行　第174号

笑顔こぼれる　みんなのミニ情報誌

ほほえみ Hohoemi ぽすと Post

食べない専務と食べる高橋。
真逆の二人をお楽しみください（笑）

みなさん、こんにちは。SK 佐々木です！ 40 歳を過ぎてダイエットに成功すると、病気を疑われるようになりました(笑)2 カ月間食事制限のみでマイナス９ｋｇ、佐々木学はまだまだ元気です！！しかし、急な体重変化で体のバランスが崩れたのか、減量したのに腰が痛いです…。目標までもう３ｋｇ、追加の一念発起して運動を始めるか禁酒するか悩み中です…。ダイエットをするに当たって一番の大敵は誘惑だと思いますが、タバコを吸わないっていう事に比べると、ダイエットの大敵は本当に多いと思います。アレもコレもソレも食べたい！酒メッチャ飲みたい！！ずっと動きたくない！！！(笑)タバコ単体だとそれのみを我慢すればいいのに、ダイエットは我慢の多いこと…。禁煙内科はそんな流行らないのに、高額なライザップなんかが流行るのは、ダイエッターは自己努力のみでは難しいって言うのと、結果が形になって表れるからですかね！？腰痛対策にも運動は一番に考えてますが、食べない＋運動は想像しただけで地獄です…。格闘家みたいにそれが仕事だったら頑張りますが、自分は何の為に痩せるのか最近は自問自答しています(笑)まあ考えた結果、子供に好かれたいっていう不純な動機に辿り着きました（爆笑）佐々木学、４４歳、まだまだ頑張ります(*´▽｀*)

あっという間に 2018 年も５月になって驚いています・・・！事務の高橋です！

皆さん連休はいかがでしたか？私は連休の前半にやっとこさ秋田市のコメダ珈琲に行ってまいりました☆行ったのが土曜日だったのですが混んでるかもと心配しましたが早めに行ったので少し待っただけですぐに入れました(o´▽`o)ｖ

ドリンクとデザートしか頼まなかったのですがそれでも量が多めでお腹かいっぱいになりました(笑)朝 11 時までドリンクを頼むとモーニングが無料でついてくるとの事だったのでそれが原因です(笑)でもとてもおいしかったです(´･∀･`*) ずっと「アイス食べたい！」と騒いでいた息子もアイスを食べれて満足してました

これからどんどん暖かくなってお出かけ日和の日が増えてきますね。私は喫茶店が気になるので暇を見つけてカフェ巡りをしてみたいなと思っております！お茶を飲みながら読書するのとか憧れます(笑)

みなさんもオススメのお店がありましたら是非教えてくださいね～

(o≧∀≦o)ﾉ

事務・高橋

いきいき趣味らいふ

バドミントン

バドミントンはネットをはさんだコートで相手と対峙し、シャトルコック（羽根）を打ち合うおなじみのスポーツです。競技スポーツとしても盛んですが、趣味・生涯スポーツとして自分の運動能力や体力に応じた楽しみ方ができます。各地で行われている大会でも、シングルス、男女ダブルス、混合ダブルスのクラス別や年齢別になっていることが多く、技術や年齢に合わせてゲームを行うことができます。

レクリエーションとして、比較的狭い場所でも工夫次第で年代や性別を問わず楽しめるので、健康のために行う生涯スポーツとしても最適です。

バドミントンを始めようと思ったら、揃えておきたい道具は「ラケット」「シューズ」「シャトル」の３つです。その上で、近くの体育施設や各自治体の地域課や健康福祉課等に問い合わせてみると良いでしょう。体育施設や地域のサークル、チームの活動状況を教えてもらうことができます。地域によってはサークルへの紹介まで行ってくれることも。

また競技スポーツとして大会も視野に入れて行いたい場合は、各都道府県にバドミントン協会に問い合わせてみると良いでしょう。

ペットと暮らそう♪

★ペットカートを活用

愛犬とのお出かけライフをより安全で快適なものにするために、ペットカートを使用する飼い主さんが増えています。特に、多頭飼育をしているご家庭では半数以上が活用しているという調査結果が出ています。飼い主さんとワンちゃん、また、多頭が一緒に行動するには、お互いの進み方や疲れ方などを調整する必要があります。高齢だったり、散歩嫌いや神経質だったり、ワンちゃんの状態も様々です。カートをうまく活用することで、そうした違いをカバーすることもできるのです。そのうえで、いつもより遠出のお散歩を楽しむこともできますし、これからの季節は暑さ対策、日射し防止にも効果的です。

★マイボトル（水筒）を持ち歩こう★

節約王手箱

夏は外出先でもこまめな水分補給が必須です。コンビニやスーパーのペットボトルだと、だいたい一〇〇～一六〇円ほどで買えますのでそんなに高い印象はありません。

けれども、小さな出費でも極力抑えるよう工夫することで、大きな節約につなげることができます。

出先で喉が乾いたり水分を摂りたいと思った時に、ペットボトル飲料を買わなくてすむよう、マイボトル（水筒）を携帯するよう心がけましょう。

最近はおしゃれなデザインや機能性の高い水筒がたくさん出ているので、まず選ぶ段階から楽しむのもいいですね。節約のためにも環境のためにも、ぜひ活用しましょう。

いつまでも美しく

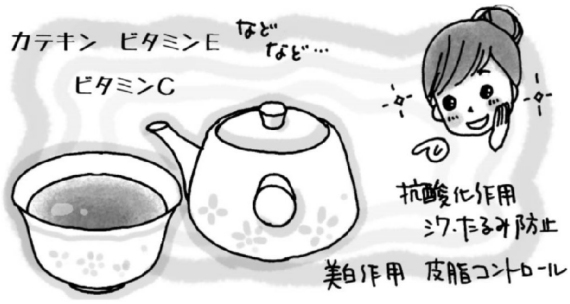
～緑茶を飲もう～

私たち日本人にとって身近な「緑茶」には、健康やアンチエイジングをサポートする栄養素が含まれています。そのため今では、緑茶は世界からも注目される飲料となっているのです。その理由は、何といっても美肌やアンチエイジングによいと言われるカテキン、ビタミンＣやビタミンＥ、食物繊維、β-カロテンが豊富に含まれているからです。

特に、美肌やエイジングケアにとてもよいビタミンＣが豊富です。緑茶（煎茶）には、野菜の中でも含有量の多い赤ピーマンの約 1.5 倍も含まれています。ビタミンＣには、抗酸化作用をはじめ、コラーゲン生成を促してシワやたるみを防いだり、シミを防ぐ美白作用があったり、皮脂をコントロールしてニキビや毛穴の黒ずみを防いだりと、お肌のエイジングケアをサポートするはたらきがあります。

今日たくさん飲んだからといって、明日すぐ美肌になったり、効果が現れるものではありませんが、適度な量を継続して飲むことで、肌老化や肌悩みの予防につながります。

毎日の生活で意識してみましょう。



こんなときどーする!?

年中行事から冠婚葬祭まで

『におい』は見えない身だしなみ

湿気の多い時期は、においが発生しやすいシーズンでもあります。オフィスや公共の場でも体臭や衣類のにおいに気をつけるようにしましょう。ここでは、体臭のケアと衣類のケアに分けて見ていきましょう。

まず、体臭のケアでやってしまいがちなのは、体の洗いすぎ。ごしごし洗いたくなるものですが、洗いすぎは逆効果。皮脂膜を洗い流してしまうと、健康な皮膚にすんでいる常在菌が減り、悪臭のもとになる有害菌が繁殖しやすくなります。少しの石けんで軽く洗うように心がけましょう。汗をかいたら下着をこまめに取り替えることも効果的。その際に、ウェットティッシュなどで肌を拭くとさらによいでしょう。香水で体臭を抑えようとすると、体臭と混ざってより悪化することもあります。どうしても香水をつけたい場合は、足元など、鼻から遠い場所に少量をつける程度が良いでしょう。

衣類のケアで大切なのは、まめな洗濯で清潔さを保つこと。その日の汚れはできるだけその日のうちに落としてしまうのがよいでしょう。殺菌力や消臭力に優れた洗剤を使用するのもよいでしょう。また、洗濯物の脱水が完了したら、すぐに洗濯機から出して干すこともお忘れなく。洗濯乾燥機も熱による殺菌効果があるため、におい予防には有効です。

これで今夜のおかずはおまかせ！

かんたん・おいしいヘルシー料理

鶏肉のアーモンド揚げ

材料（２人分）

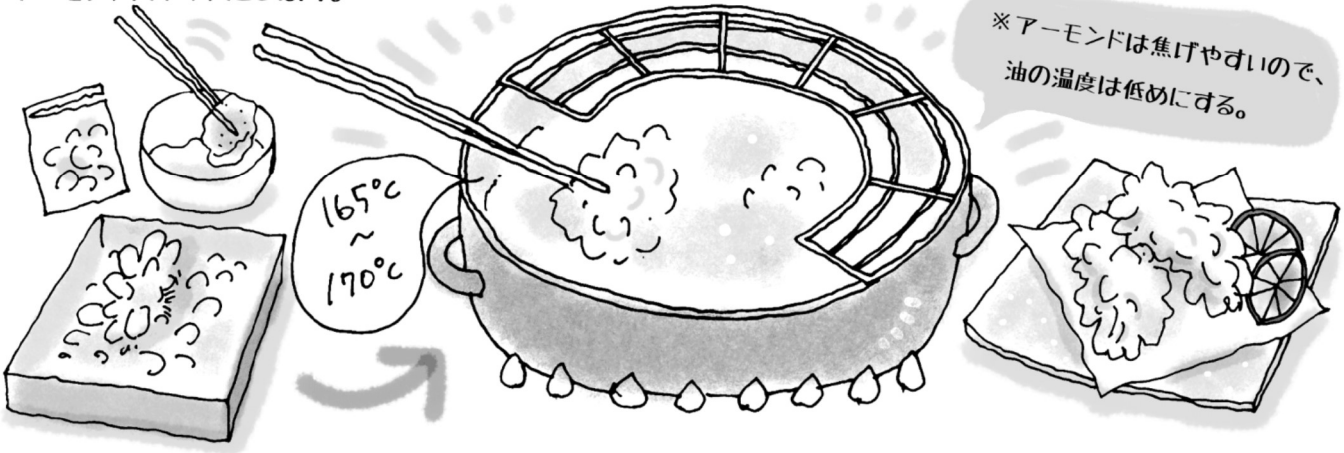
- 鶏もも肉……1/2枚
- 片栗粉……少々
- 卵白……１個分
- アーモンドスライス……50ｇ
- 揚げ油……適量
- すだち……適宜
- （A）
  - しょうゆ……小さじ2
  - 酒……小さじ2
  - しょうが絞り汁…小さじ1/2

①鶏肉は食べやすい大きさに切ってボウルに入れ、（Ａ）をもみこみ、１０～１５分おく。

②①の水気をふき、片栗粉をまぶす。ボウルに卵白を泡立てないよう、軽く溶きほぐす。

③②の卵白に鶏肉をくぐらせ、余分な卵白をよくきり、アーモンドスライスをまぶす。

④揚げ油を１６５～１７０℃に熱し、５～６分かけてゆっくりと揚げ、油をきって器に盛りつけ、あればすだちを２～４等分して添える。



【参考】キッコーマン　ホームクッキング　https://www.kikkoman.co.jp/homecook/

万能なアーモンド

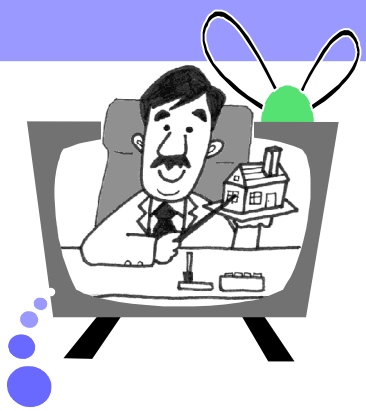
数あるナッツのなかでも、特に高い健康効果で知られているのが「アーモンド」です。アーモンドと聞くと、「高カロリーで太りやすい」とか「ニキビができてしまう」というイメージを持たれがち。

しかし、ダイエット効果・美肌作用・アンチエイジング効果などが期待できる、特に女性にとって嬉しい食品なのです。生活習慣病の予防にも効果があり、高コレステロールや高血圧などが気になる健康志向の人にもおすすめの食品です。

このような効果が期待できるのは、アーモンドにビタミンＥやミネラル（カリウム、リン、マグネシウム、カルシウム、鉄、亜鉛、マンガン）、不飽和脂肪酸、食物繊維などが豊富に含まれているため。

一日 20～25 粒をめやすに摂取すると良いと言われています。

Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



＜今月のヒント＞ 対面キッチンのリフォーム失敗例

人気の対面キッチンですが、リフォームで対面キッチンにした場合にありがちな失敗は「狭くて使いにくい」こと。特に、壁付けのオープンキッチンからリフォームしたときに失敗しやすいようです。

対面型は壁付けのオープン型より広い面積が必要です。それを理解しておかないと対面型へのリフォームで全体のサイズが小さくなってしまい、結果的に狭くて使い勝手の悪いキッチンになってしまうのです。

面積不足になりがちなのが調理スペースと通路幅。たとえば通路幅は一人で調理するなら 85 センチ、二人でキッチンに立つなら 120 センチは確保しておきたいものです。これより狭いとすれ違うときに体がぶつかったり、下のほうにある収納の奥をのぞくときに背中がつかえたりします。対面型にリフォームするときはキッチン面積や間取りを十分にご検討ください。

五月病、六月病って何？

五月病は聞いたことがあるけど六月病って何？実はどちらも同じ症状です。
病気ではなく適応障害の一種なのですが、新入社員の方や、新しい部署に移動された方など環境に変化があり、ストレスにさらされ慣れない環境で頑張ってきた人が心身に不調を感じてしまうことを言います。
近年は研修期間が延びたり、IT 化が進み仕事に慣れるのに時間がかかったため発症が六月まですれ込む人が増えてきてたようです。
まじめで頑張り屋な人や、几帳面で完璧に物事をこなそうとする方がなりやすい傾向にあるようです。
精神的な症状は、やる気が出ない、集中力･判断力の低下、気持ちが沈む、イライラする、不安や焦りを感じてしまう。

身体的な症状は、体のだるさ、食欲不振、頭や胃が重い･痛い、動機息切れ、寝つきが悪い、疲れが抜けない、などです。
対処法としては、ストレスを溜めないようにする、張り切り過ぎないようにする、バランスの取れた食事をとる、早寝・早起きを心がけるなどです。
それでも改善しない場合は無理せず精神科や心療内科へかかることをお勧めします。ほおっておくと重いうつ病になりかねません。
早く仕事を覚えようと必死になってしまわないようにたまには休息を取りましょう。
この時期は無理をしない、無理をさせないことを念頭に置いて生活しましょう。

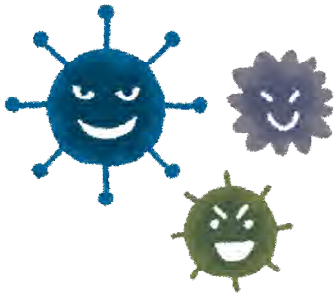
梅雨を快適に過ごすには？

もうすぐ梅雨の時期がやって来ますね。湿気がこもる・ムシムシしている・晴れの日が少ないので出かけられない・・・。苦手な人も多いはずです。今回はそんなジメジメして嫌～な梅雨の時期を快適に過ごす方法をご紹介します。

★湿気取りのおすすめアイテム

湿気取りといえば除湿機ですが電気代が気になる方も多いはず。ですが新聞紙や、凍らせたペットボトル、重曹にも除湿効果があります。新聞紙はくしゃくしゃに丸めて部屋の隅など湿気が気になる場所に、ペットボトルは７分目くらいまでに水を入れて凍らせたものを受け皿に入れて、重曹は大きめの器に入れて置くだけで除湿をしてくれます。ペットボトルは表面が結露し目に見えて湿気を集めてくれていると実感できます(笑)
受け皿に水がある程度溜まったら捨ててくださいね。新聞紙はカビの原因となりやすいので湿気たなと思ったらこまめに交換しましょう。重曹には消臭効果もありアロマオイルを少し入れると芳香剤の役割を果たしてくれます。ポロポロになったら新しいものと交換しましょう。掃除をする際に洗剤の代わりとして再利用できるのでおすすめです。

★嫌なカビとおさらば！



気になるカビ汚れは気づいたらなるべく早めに掃除をしましょう。放っておくと胞子を出しアレルギーの原因にもなりかねません。お風呂掃除のカビ汚れ・ぬめりよごれはエタノールで拭き掃除、台所には酢と重曹を混ぜたものを排水溝に流すと発泡し、ぬめり取りの効果がありますよ。発泡したらすぐに熱湯をかけましょう。

★蒸し暑ーい夜でもぐっすり快眠！

梅雨の時期になると布団もジメジメ蒸し暑く寝苦しい夜が続きますよね。なるべく晴れた日に率先して干すようにすると余分な水分がなくなり、睡眠時に汗を吸ってくれるようになりますよ。
また、床から 30 センチくらいの高さまで湿気は籠りやすいので、マットレスを布団の下に敷くなどして高さを出すと保温性や吸水性を高めてくれます。

嫌な梅雨の時期ですが植物たちにとっては成長するための大事な時期です。
厄介なカビが発生する前に早めに除湿対策をして快適に生活できるように工夫をしましょう。

今月も、私たちの作ったニュースレターを
ご覧いただきましてありがとうございました。
来月も一生懸命作ります。お楽しみに！