

# 「かわら版」

第155号

＜発行＞

㈱トリヤベ住建

046-267-8270



## 『食べ過ぎをデトックスできる食べ物・3つ』

ついつい食べ過ぎなんてことに。胃腸が休む暇もなく。そういった、最近便秘気味・・・という方もいらっしゃるのでは？食べてしまったものは、しっかり出さなくてははいけません。そこで今回は、食べ過ぎをデトックスできる食べ物を3つご紹介したいと思います。

### ◆1. 玉ねぎ

玉ねぎのツンとした刺激臭「硫酸アリル」には、とても高いデトックス効果があります。キレート効果といって毒素を挟んで体外に排出する働きをしてくれるのです。

玉ねぎには、食物繊維とオリゴ糖が含まれているため、善玉菌を増やす効果、腸のぜん動運動を促す効果もあり、腸内美化に役立ちます。生のままでは沢山は食べられませんので、ソテーにしたり、餡色になるまで炒めてディップにして食べると良いでしょう。

### ◆2. 白ねぎ

白きくらはげは、不溶性食物繊維・水溶性食物繊維の両方が多く含まれる食材です。

不溶性食物繊維は、腸の中で水分を含んで数十倍に膨らみ、腸のぜん動運動を促します。水溶性食物繊維は、腸の中で水に溶けて便を柔らかい状態に保ち、有害物質を吸着して体外に排出する効果があります。

どちらの食物繊維も、善玉菌のエサとなって腸内環境を改善する働きもあり、美腸作りに欠かせない栄養素です。

白きくらはげは、殆ど味がありませんので、サラダでもデザートにも使える食材です。

### ◆3. 寒天

寒天は、海藻から作られるため食物繊維だけでなくミネラルが豊富です。ミネラルも便秘の改善には欠かせない栄養素です。便秘薬としても処方されるマグネシウムは、腸内に水分を集めて便を柔らかくする効果があります。カリウムは、筋肉の動きをスムーズにする効果があり、腸のぜん動運動をサポートします。食べる際には、寒天パウダーを使うと便利です。何にでも溶けますので、スープやお味噌汁、オートミールに溶かしても良いでしょう。ただし、冷えると固まってしまいますので温かいうちに食べて下さいね。

### ◆4. 便秘のタイプ別おススメ食材

#### 【ストレス便秘】

ストレスや疲れが溜まると便秘になりやすい方には、

玉ねぎがおススメです。

気の流れを良くして便秘の

解消に役立ちます。

明日は出したい！と思ったら、前の晩は、玉

ねぎを1個以上たっぶり食べてみて下さい。

少し玉ねぎ臭くなるかも知れませんが、翌朝

にはスッキリとお通じがあるはずですよ。

他の物も食べても構いませんが、甘いものや

脂っこいものは避けましょう。



#### 【便意が弱い】

便意が弱く便秘になりやすい方には、白きくらはげがおススメです。とにかく食物繊維が多いので、便の力強を増して腸に刺激を与え便秘の解消に役立ちます。夕食に、たっぶりの白きくらはげを食べましょう。乾燥した状態で20gは食べたいですね。あまり濃い味はつけずに、ポン酢などのさっぱりとしたドレッシングでしっかりと良く噛んで食べれば、翌朝には、スッキリデトックスできるはずですよ。

#### 【便が硬い】

便が硬く便秘がちな方には、寒天がおススメです。ミネラル分が、腸に水分を集め、腸のぜん動運動をサポートして便秘の改善に役立ちます。更に効果を高めるために、ミネラル・食物繊維ともに多い海藻スープやオートミールと一緒に摂ると良いでしょう。スープに溶かして簡単に食べられますので、とくに便秘が気になる時は、朝・昼・晩と大きじ1杯程度の寒天を溶かして食べましょう！

#### ◆終わりに

食べてしまったものを後悔しても仕方ありません。楽しく食べた後は、しっかりと排出することが大切です。

食べ過ぎたな...と思ったら、1日デトックスデーを作って身体をリセットしてあげて下さいね！

お約束できるものではありませんが参考に試してみてくださいね。



## 地元工務店の相談会 “うちの不安や悩みを解消します”

### I：新築を建てています！

- ・今の収入で新築住宅は建てられるの？（ムリのない資金計画のご提案）
- ・ローンの組み方について詳しく知りたい
- ・損をしない良い土地の探し方お手伝い(建て替え/住み替え/二世帯住宅)
- ・使い勝手のいい間取りにしたい
- ・耐震性の問題、省エネ問題、ZEH（ゼッチ）に関すること
- ・補助金について

### II：リフォーム（リノベーション）などの改修工事、お引受けします！

- ・増改築、外壁/屋根、水回り（キッチン/お風呂/トイレ）、バリアフリー化、住まいの点検、他

### III：建替えかリフォームで迷っている方へご提案をします！

抱えている問題を快適。理想的な暮らしに変えるための相談会です。お家のことならお任せください！経験豊富なスタッフが必ず良い家づくりのご提案を致します。一緒に解決していきましょう。まずは気になることからお話しください。

相談日&時間をご予約  
させていただきます。

お電話、メールでご連絡ください。

Tel:046-267-8270

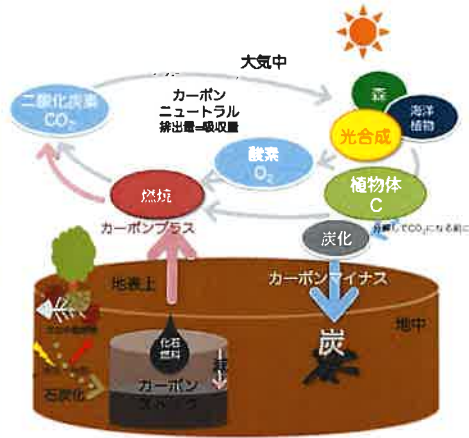
E-mail: toriken7@jcom.home.ne.jp

(担当:北)



## 【カーボンニュートラルとは？】

頻繁する異常気象の中でも快適に暮らせる家を！ 少ないエネルギーで効率的な暮らしを！  
住宅においても、エネルギーの効率化は欠かせない観点となっていますが、  
その基本は「カーボンニュートラル（脱炭素化）」なのをご存じですか？  
エネルギーを作り出す時にも、使用する時にも、地球温暖化の原因の一つといわれている、  
二酸化炭素が排出されます。



脱炭素化とは、全体で見た時に、二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）の排出量と吸収量とがプラスマイナス0になることを指します。この社会の実現のためには、環境に負荷を与えないで作られたエネルギーを、効率よく使うことで、CO<sub>2</sub>の排出量を制御することがカギとなります。政府は2050年までに、二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）の排出量を0にすることを目指しています。

自動車分野では、2030年までに新車販売の全てを電気自動車にするという方針の発表も、この考えに基づいたものです。

住宅では、太陽光発電システムを活用したり、ガスで給湯時に発電することができるエネファームを活用したり、自分で作り出したエネルギーを使用すれば、普通に生活しているだけでカーボンニュートラルに寄与していることになるのです。庇を伸ばした家づくりの他に、風通しを考えるなど、プランで結果を出すことも勿論ですが、住宅に電気自動車の充電装備を備えるなど、これから先の変化を見越した長く住み継いでいける家づくりをすることが家づくりのポイントになってきそうです。

## 【住宅定期点検 寒川 I 様邸】



高性能住宅に共感いただき、建替え後一年弱となりました。本来であれば昨年の予定でしたがコロナ禍の影響もあり今年にさせていただきました。  
建物の屋内外と点検部位は約20か所ほどあります。  
お客様立会で確認いたしましたが無き問題ありませんでした。  
真冬の中、暖かく快適に住んでいますと喜びのお言葉をいただきました。  
次回は3年目となります。



## 今月のレシピ 『かぶとブロッコリーの温サラダ』（2人分）



◆材料 かぶ 2個、 ブロッコリー 60グラム  
ホタテ貝柱（缶詰・小）1/2缶  
しょうゆ 小さじ1  
オリーブオイル 小さじ1

### ◆作り方

- ① かぶは6等分のくし形に切る。ブロッコリーは小房に分け、さらに半分切る
- ② ①を耐熱容器に入れ、ホタテ貝柱を汁ごと加え、しょうゆとオリーブオイルを加えてさっと混ぜる
- ③ ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で2分30秒加熱し、器に盛りつける

『姿勢に心理が隠されている！  
オフィスでの座り方で性格が…』その一  
足を揃えて背筋を伸ばして座る  
この姿勢は、肉体的に無理のあるキツイ姿勢ですよね。そんな体勢で過ごしている人は、いつも気を張っていてマジメで几帳面なタイプ。与えられた仕事は、ズルをしたりアレンジすることなく、ルールに沿って忠実にこなします。ただ、その反動でオフになると態度が一変。甘えん坊になり、付き合ってみたら驚くような性癖があった…なんて可能性があるのもこのタイプかも。

◆私どもトリヤベ住建では水まわり、外壁・塗装工事、屋根工事、網戸の張替え、庭先の改修工事、防音工事、白アリ駆除リフォーム全般、新築。に関するお家のことなら何でもご相談に応じます。お気軽にお声をおかけ下さい。また、当社ホームページからでもお問い合わせができますので是非ご利用ください。



アノビエクラブ

株式会社 トリヤベ住建

046-267-8270 大和市福田 662-8



QRコードで読み取ってね！