

すこやか「健やかづくり」のシステム工法・自立と介護の家づくり



(有)ケアライフシステム

京都市下京区中堂寺南町 105-701

Tel (075) 323-0330

Fax (075) 200-1034

<http://www.CLS0333.com>

(2006/07)

もうあと少しで梅雨明けです。梅雨が明ければいよいよ本格的な夏到来。

そこで今回は、**夏バテ防止の爽やか料理レシピ**と**家庭でできるカンタン健やか体操②**です。

身近でリアルタイムな情報をお届けしてまいります。ご意見やご要望もどしどしお寄せください。

夏バテ防止の爽やか料理レシピ

サラダ寿司



この時期、食欲が落ちて、体力・気力とも不安に感じる方もあるかもしれません。そんな時、こんなお寿司を作ってみませんか。寿司酢の代わりに新しょうがの甘酢漬けの甘酢を使って作りました。

材料(1人分)

- ・ご飯茶碗 1 杯分
- ・コーン(冷凍)20g
- ・ブロッコリースプラウト 10g
- ・新しょうが甘酢漬け 2 枚
- ・ミニトマト 4 個
- ・グリーンリーフ 2 枚
- ・ツナ缶 1/2 缶
- ・新しょうが甘酢漬けの甘酢大さじ 1.5

作り方

- ①温かいご飯(電子レンジなどで温めて)に甘酢をかけて冷ます。
- ②コーンは茹でる。新しょうがはみじん切りにする。ツナ缶は油や水気をきっておく。グリーンリーフは2cm幅に切る。ミニトマトは1/4にくし切りにする。
- ③①にコーン、新しょうが、ツナを混ぜ合わせる。
- ④器にグリーンリーフを広げ、その上に③の寿司を盛り付け、上にミニトマトを飾る。

新しょうがのさわやかな香りが、食欲をそそります。今日のお寿司のように、寿司酢を色々アレンジしてみたいかですか？梅酢やらっきよ漬けの酢など…いつもとちがう風味のお寿司に変身するかも。

酢の主成分でもあるクエン酸には、糖の代謝に関わってエネルギー供給をスムーズにしたり、疲労物質である乳酸の成分を抑えたりする働きがあります。

新しょうがの甘酢漬け



材料

- ・新しょうが 250g
- ・塩少々
- ・甘酢(砂糖1カップ 酢1カップ)

作り方

- ①新しょうがはうす切りにし、塩を少々まぶしてしんなりさせる。
- ②甘酢の材料を混ぜ合わせ、沸騰直前で火を止める。
- ③②の温かいうちに①の水気をとり加える。4時間以上は漬ける。

提供

(有)オーガニックシーズンあぐりず

<http://www.agris.biz>

日興コーディアル証券 健や家づくりセミナー

「本物の健康住宅」 開催

入場無料

日時：2006年7月27日（木）PM1:30~PM3:40

場所：日興コーディアル証券京都支店セミナーホール 京都市下京区四条通烏丸東入 三光ビル9階

講演Ⅰ：『高齢社会に向けた安全な住宅づくり』

講師 武藤俊之氏：(有)武藤技建代表取締役，ケア・リフォーム・システム研究会会長

講演Ⅱ：『家族が健康に暮らせる室内環境』

講師 浦上 直氏：カイケンコーポレーション(株)代表取締役，健康住宅アドバイザー

〈お申し込み／お問い合わせ〉

日興コーディアル証券(株)京都支店 Tel.075-251-6211 Fax.075-223-6761 または

(有)ケアライフシステム Tel.075-323-0330 Fax.075-200-1034 まで

家庭でできるカンタン健やか体操 ②

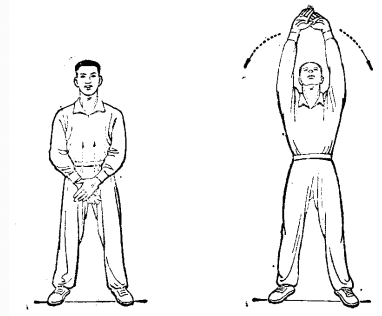
どこでもカンタンにできる体操をご紹介します。

〈肩・くび編〉②

- 1.両足を肩幅に開いて立ちます。(椅子に深く腰掛けた姿勢でもかまいません)
- 2.掌を内に向け左手を外にして両手を腹部の前で交叉します。(図①)
- 3.息を吸いながら手を交叉したままゆっくりと前から上に挙げてゆきます。顔は手が挙がるのと一緒に上を向きます。(図②)
- 4.息を吐きながら、両手は掌を上に向けて身体の横を弧を描いて腰の高さまでゆっくり降ろし、顔は左手を追います。
- 5.息を吐きながらそのまま止らずに両手を身体の両側まで降ろします。
- 6.今度は右手を外にして両手を腹部の前で交叉し同じ動作を繰り返します。これで1回です。これを4回繰り返します。

—注意点—

- ・両手を挙げるときに身体を反らさないようにします
- ・動作は呼吸に合わせてゆっくり深呼吸の長さ程度で



図①

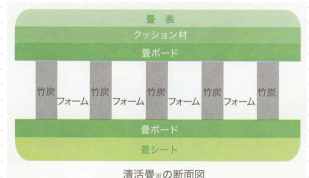
図②



せい かつ たたみ
竹炭入り 清活畳

竹炭入り「清活畳」とは、畳の中に竹炭を入れたもので、
六畳二間でドラム缶1本分という多量の竹炭を使用しており、
竹炭が持つ「マイナスイオン」・「調湿・断熱」・「脱臭」
などの様々な効果を充分に発揮します。

表替えは何度でも可能です。



清活畳 For your true life.
清々しい空気 幻想的な空間 響き合う自然の木々
物の脱臭 音響調整材料
心と体が癒される健康で快適な住空間・・・

～癒しの三原則～