



辛い冷え性は万病のもと!!

普段の生活の中で知らず知らずの内に冷え性の原因を作ってしまうってませんか？
冷え性の原因はいくつかありますが、体の血液の流れが悪くなっていることも大きく関わります。「冷え」を放っておくと、あらゆる万病につながるとも言われています。冷え性の原因・対策を調べました。

原因

- ・水分の採りすぎ…水分代謝が悪い上での多量の水分摂取は体を冷やす原因です
- ・食べすぎ…食べ過ぎると消化の為に血液が胃腸に集中してしまうので血液の少なくなった手足の冷えもひどくなります。
- ・衣服…ポリエステルにぴったりとした服や体を締めつけるような下着などは血行不順を起こしやすくなります。
- ・運動不足…筋力が低下する事によって免疫力が弱り、自律神経がうまく働かず、毛細血管を収縮させる原因となります。

対策

- ・はらまき…冷え性の方はよく「はらまき」をした方がいいと言うのを事がありますか？寒い時にはまずお腹に血液が集まるという習性があります。手足に血液は回りません。まずはお腹を暖める努力をしましょう。
- ・食べ物…冷やす食べもの→きゅうり・なす・白菜・みかん・バナナ・こんにゃく・わかめ
たばこ・チョコレート・スナック菓子
温める食べもの→にんじん・ごぼう・にら・ねぎ・桃・エビ・洋肉・豚肉・鶏肉
卵・じゃがいも・とうがらし・にんにく・山芋・こんにゃく
紅茶・みそ・しょうゆ・山椒・胡椒

おすすめ冷え性★撃退方法★

一度お試しください!!

●生姜風呂…生姜を1個丸ごと皮付きのまますりおろし、木綿などの袋に入れて湯船の中でもんでエキスを出します。40℃ぐらいのお湯に10～15分浸かる。

●手湯…手首から先を熱い湯に10～20分、冷水に1.2分と交互につけ、2.3回くりかえします。42℃ぐらいの熱めのお湯で。

●辛いココア

材料(1人) ココアパウダー…15g 砂糖…小さじ1 唐辛子…お好みの量
牛乳…1カップ

作り方 ①ココアパウダーと砂糖を弱火でから煎りする
②ちぎった唐辛子と牛乳を入れて弱火で沸騰直前まで温める



♡♡ ダブルハートチョコクッキー ♡♡

●材料●：(18個)
 ・薄力粉…110g⁷ ・バター…70g⁷ ・砂糖…30g⁷
 ・チョコレート…1枚(60g⁷) ・牛乳or生クリーム…大2

●作り方●

- ①常温に戻したバターを、ボウルに入れ、砂糖と一緒に白っぽくなるまで混ぜる
- ②ふるった薄力粉を加え、混ぜる
- ③オーブン180度に設定。
 【ハートの形作り】
 ① 5cm程の長さの棒を作る。太く短く
 ② Vの字にする
 ③ 指で形を作っていく。先っぽをとんがらせる
 ※くぼみのところは、薄めにして下さい!!
- ④クッキングシートにのせて、オーブンで20～23分焼く
- ⑤冷めたら、チョコレートと牛乳or生クリームを溶かし、混ぜた物をハートのくぼみに入れ、冷蔵庫で冷やして完成。



熊本県産「球磨杉」を使った 長期優良住宅現場情報



このたび、上棟式を行いました。



土台には国内産桧を使用しています。



構造材には「球磨杉」を使用しています。



新しい の家造り

すなわちそれは古くは戦国時代の日本の家造り(棟梁のいた時代)

皆様の家造りをサポートする場所



株式会社 シモダ

健康で快適な住まいを考える会・大阪

住まいの駅

〒571-0017 門真市四宮1-2-3

TEL 072-886-0311

<http://www.sumai-no-eki.jp/>