



2月号

"Produce by My Life" ~くらしに"彩"を~

2.11 建国記念日



新米パパ子育て奮闘日記 ~第1話~



こんにちわ！ただいま子育てに奮闘中、悪戦苦闘をしているハウスメンテ営業担当の飯島です！

昨年の11月28日、私と奥さん、カワイイ猫ちゃんが3匹いる飯島家に待望の男の子が生まれました！はやいもので、あっという間の2ヶ月でした。

毎日、息子の様子を見ていると、泣いているだけではなく、笑ったり微笑んだり表情が豊かになったり、声を出すようになったりと、少しずつ出来る事が増えて

「笑ってるー！」とか「ゲップしたよ！オジサンみたいだね…」

など、奥さんとふたり、毎日驚きと笑いの連続です。

…げっぷがオジサンなのは僕に似たようです、、、(汗)

もう少し大きくなったら、よそではコッソリする様に教えないといけませんね(^_^;)猫も子育てに手を貸してくれています(笑)写真はその様子です♪



新米パパの飯島です！いろいろな体験を通して一人前のパパを目指していきます！



実は“危険”だった！？早朝ランニング・ジョギングの恐怖とは…

健康増進やダイエットなどのために早朝から「ランニング」や「ジョギング」をしていませんか？この「早朝ランニング・ジョギング」が**危険**だったのです！起きてすぐだと「**低血糖**」「**血液の悪循環**」「**血管が破れやすい**」など、運動をするには適していません。この状態で行くと、**動悸や息切れなどが発生し、倒れてしまう危険性があります。最悪、死亡事故にも繋がりがかねません。**

起床後はすぐに運動をせず、**なるべく食後1時間以上は運動を控えてください。**朝起きたらすぐにうがいと歯磨きをして、口中の雑菌を取り、きれいな状態でコップ1～2杯の水を飲みます。**これで血液の悪い流れをある程度解消**できます。そして、必ずペットボトルなどに**水を入れて持っていくよう**にしてください。ペットボトルは小さい物で構いません。ウォーキング中に水分の補給が出来るようにしておきましょう。**正しい方法で運動をして、健康な毎日を過ごしましょうね♪**





正しい食べ方をしてもっと健康的になりませんか？ おすすめの食べ方とは…



「**食べ方**」によって、体への影響が変わってきます。ここでは、体にとって**プラス**となる食べ方のご紹介をさせていただきます。今後の食事の摂り方の参考としていただけると幸いです。

①起床後1時間以内に朝食を食べましょう（朝日を浴びるとさらに効果的）

…起床後1時間以内に食事を摂ることで、各器官の働きを最大限に引き出せます。

おいしい♪



スッキリ！



②噛む回数を増やしましょう（1回で30回以上噛みましょう）

…過食予防と、唾液の分泌を促します。唾液は、食道などの細菌の繁殖を抑えてくれます。また口臭予防にも。

③少ない量を回数を増やして食べましょう（1日5食にするなど増やしてみてもいいでしょう）

…総摂取カロリー数が同じであれば、回数を多く食べた方が体脂肪の燃焼がよくなり、健康的になります。



④ストレスを感じているときは食事量を抑えましょう（消化のよいものを食べるとさらに良いです）

…ストレスを感じていると身を守ることにエネルギーを使うので、消化器官の機能が低下します。注意が必要です。



⑤夜8時以降の食事は控えましょう（已む得ない場合は、翌日の摂取量を減らして調整しましょう）

…脂肪を取り込む「BMAL1」タンパク質は、夜遅くなるほど増加するので、健康阻害の原因となります。

⑥食事の前にフルーツを食べましょう（野菜も食物繊維より効果的です）

…食事の10分前までにフルーツを食べると、酵素によって食べたものが消化されやすくなります。



⑦炭水化物とタンパク質は一緒に摂りましょう

…血糖値が安定しやすくなり、筋肉に栄養が運ばれ続けながら脂肪の分解も行うので、とても効果的です。



知っておきたい豆知識シリーズVol.1 ～虫歯ができる理由と対処法・改善法とは？～



「**歯**」は、食事のたびに「**酸**」で溶かされています。「**虫歯菌**」という細菌が活動するからです。この唾液による再石灰化の妨げとなるのが、「**間食**」です。間食により口内が**酸化**してしまい、虫歯になりやすくなってしまいます。では、正しい歯磨きの仕方とは？①歯と歯の間を重点的に磨く②歯ブラシは濡らさない③歯磨き粉をつけすぎない④歯磨き後に水でゆすぎすぎない⑤歯磨きは食後15～30分後に行う。以上を守りましょう。歯ブラシは濡らさずに、歯磨き粉をつけすぎないようにして磨きましょう。口のゆすぎすぎはせっかくのフッ素コーティングを取ってしまうので**厳禁**。以上の5点に注意して毎日の歯磨きを心がけてください。ぜひ、お試しあれ♪

展示会を開催しました♪



☆☆大根挽き肉の“簡単”“美味しい”旨煮☆☆



1月24日・25日の2日間、焼津市文化センターにて**展示会**を開催させていただきました。今回も多くのお客様にご来場いただきました♪
ご相談や**ご質問**は常時受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください♪



実際の展示会の風景です

- 1 大根は、幅2cmくらいの輪切りにする。
- 2 大根に、十字に、隠し包丁をいれる。
- 3 鍋に、調味料を全て入れ、大根を入れて、火にかける。
- 4 沸騰したら、挽き肉を入れて混ぜて、弱火で20～30分ほど煮る。
- 5 ネギを輪切りにする。
- 6 皿に盛り付け、ネギを散らして、完成です！



あっさり薄味で、優しい煮物です。少ない材料で、簡単に出来ます♪

■材料■

大根	…約8cm角
豚挽き肉	…約100g
水	…2カップ (400ml)
醤油、みりん	…各大さじ2
酒	…大さじ1
砂糖	…小さじ2
だしの素	…2袋(8g)
飾り用のネギ	…4cmくらい

出典：クックパッドより

☆ポイント☆

煮てから、鍋のまま、しばらく置いておくと、味が染みて美味しいです。
隠し包丁を入れる事で、味が染みやすくなります！

ハウスメンテ

くらしを安心で包む

〒425-0036 焼津市西小川2丁目10-1



お客様の笑顔が大好きです♪

☆ホームページもご覧ください☆

ハウスメンテ静岡・焼津

で

検索



0120-968-548

担当

長谷川