

ポカ
ポカ

ば

す

て

る

4月号

“Produce by My Life” ～くらしに“彩”を～

いりどり

お花見

新米パパ子育て奮闘日記 ～第2話～

子育て奮闘中の飯島です。あっという間に4ヶ月になりました。最近、きっちり夜9時になると寝る習慣がついてきました。夜中に必ず起きる習慣付きですが(笑) いつも一緒にお風呂に入って、その後ミルクをあげて、そのまま寝かしつけるというのが僕の仕事です。

実は奥さんよりも僕の方が寝かしつけるのが得意です。コツは、毎回すばらしいオリジナルソングを耳元で歌ってあげることです♪ ゴーストライターなどは使っていません(笑)

夜中に全然泣きやまなくて大変な時もありますが、奥さんと2人で協力して頑張っています!! 大きくなったらバーベキューとかキャンプファイヤーとか一緒に遊ぶ妄想を膨らませながら子育てを楽しんでいます。



子育て頑張ってください!
by トイレ王子
追伸 私頑張ります!

納豆は夜食べた方がイイ!? 驚きの栄養価とは?

納豆は体に良い。ということは広く知られていますが、納豆の持つ健康パワーを最大限に発揮させるには『夜』食べる方が良かったのです! では、その方法をご紹介します。

まずは『ナットウキナーゼ』という『酵素』についてです。この酵素には、血液をサラサラにしてくれる効果があります。しかし、『酵素』が働きだすのは10時間～12時間後となるので、寝る時間に合わせて食べる時間を調整するとさらに効果的です。続きまして、『アルギニン』についてです。アルギニンには、成長ホルモンの分泌を促進してくれる効果があるとされており、夜の就寝後しばらくして成長ホルモンの分泌が開始されるので、こちらも寝る時間に合わせて食べていただくと効果的なのです!

さて、ここからは効果的な食べ方をご紹介します。納豆は購入後、冷蔵庫にて2～3日寝かせておくことで発酵が進み、『ナットウキナーゼ』や『ビタミンK2』などの有効成分の量が増えるのです! (注意として、賞味期限を過ぎるとアンモニア臭が発生するので期限内に食べましょう)

食べる前には常温に出しておきましょう。納豆は常温で発酵が進むので、食べる20分前くらいに出しておきましょう。こうすることでビタミンKが増殖し、さらに粘りが増し、味もさらに美味しくなるのです!

注意事項として、納豆は『熱』に弱いので、加熱はNGです! 食べ過ぎもホルモンバランスを崩す原因となりますので、1日1パックを目安に食べましょう。効果的な食べ合わせとして、『卵』と『ネギ』がオススメです。『卵』はカルシウムの吸収を高め、『ネギ』はコレステロール値を下げる効果があります! ぜひ、お試しください!

【次回予告】えっ!? 体に悪そうなのが健康に良かった!? 驚きの内容と真実とは・・・ お楽しみに♪

内装リフォームもおまかせください♪



株式会社 ハウスメンテ静岡・焼津

こんなにあった！本来の意味とは違う使われ方をしている言葉たち。

——普段、何げなく使っている言葉。使い方を間違えていませんか？そんな可哀想な言葉たちをご紹介します。
これを機に、正しい使い方をしてあげてくださいね。・・・私もですが（笑）ゴホンッ！では、参ります。

①はなむけ・・・——の言葉、——の歌など 「花を向ける」で合ってるのかな？

正解は「鼻を向ける」です。昔は、旅立つ人の無事を祈り、その人の馬の鼻を目的地に向けたそうです。

②確信犯・・・「悪いとわかっていてやるなんて確信犯だな！」などと使っていますよね。これ、間違いなんです！

正解は「政治的・宗教的等の信念に基づいて正しいと信じてなされる行為・犯罪」です。世間一般では、上記に記載した間違った使い方をしての方々が約60%を占めます。私もその中の1人です・・・。

③失笑・・・あきれて笑いも出ないさま、として使っていましたが。違うの・・・？

正解は「思わず笑い出してしまうこと。おかしさのあまり噴き出すこと」です。「場違いな発言に失笑する」などくだらないことやつまらないことをここで言うか！？ってときに笑ってしまうさまを言うんですね。

④情けは人の為ならず・・・情けは人のためにならないこと、じゃなかった！

正解は「情けを人にかけておけば、めぐりめぐって自分によい報いが来る」という意味です。間違えて覚えてたあ。

⑤爆笑・・・可笑しすぎて大笑いするさま、で合ってるんでしょ。というか、合っていてくれ！（願）

正解は「大勢の人がどっと笑うこと。また、その笑い」です。近年では、一人の人が大笑いすることも爆笑として扱われるため、そういう意味の通りに使われることがあるようです。——あなたは何問正解！？では、また次号！

知っておきたい豆知識シリーズ vol. 3 ～野菜の上手な摂り方～

今回は、野菜の調理方法の違いによる栄養価の違いについてお話しします。ビタミンには「脂溶性ビタミン」と「水溶性ビタミン」とがあり、「脂溶性ビタミン」のビタミンA・D・E・Kは油に溶けるため、炒め物のように油と調理することで吸収率がアップします。（例：ほうれん草・にんじん・かぼちゃなどには脂溶性ビタミンであるカロチン（ビタミンA）が多く含まれているので、油と一緒に調理することで効率的に補給できます）「水溶性ビタミン」のビタミンB・Cは水に溶けだす性質があるため、長時間水にさらしたり茹でたりすることでビタミンが流れ出てしまいます。キャベツやいも類は、煮る・茹でるよりも蒸した方が栄養素の損失が少なくなります。じゃがいもやさつま芋は皮ごと食べると食物繊維がたっぷり摂れます。生野菜と加熱野菜をバランスよく摂り、栄養を効率よく補給できる食事にしていきましょう。



☆☆新玉ねぎのお手軽！豚肉巻フライ☆☆



1. 玉ねぎは皮を剥いて1cm厚さの半月切りにします。
豚肉を広げて塩コショウを振り、端に玉ねぎを乗せます。
2. 玉ねぎを端からしっかり巻きます。3個分作ります。
3. ☆の材料で衣を付けます。中温の油でカラッと揚げ、油を切ります。
4. 好みの野菜と共に器に盛りとんかつソースを添えます。



サクサク衣の甘い新玉
ねぎがめっちゃウマです♡

■材料（1人分）■

新玉ねぎ（小）	1/2個
豚薄切り	肉3枚
塩コショウ	少々
☆小麦粉	適量
☆溶き卵	
☆パン粉	
揚げ油	適量
とんかつソース	適量

出典：クックパッドより

☆ポイント☆

お肉は豚のこま切れ肉を巻きつけてもOKです♪お手軽・カンタンなので、ぜひお試しあれ♪

ハウスメンテ

くらしを安心して包む

〒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♪

焼津市木造住宅耐震補強推進協議会に
入会しました！詳しくは・・・

焼津市木造住宅耐震補強推進協議会

で 検索



0120-968-548

作成・編集担当

長谷川