

<発行>

大清建設(株)

愛知県北名古屋市井瀬木高畑17
Tel: 0568-23-9121
Fax: 0568-25-0089

植物性乳酸菌で体の中から健やかに!

健康に美容に、いろいろなことばの植物性乳酸菌は私たちの身近にたくさん。上手に活かしてみましょ。

みなさま、元気で過ごしてしまいませんか?
みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「植物性乳酸菌」です。

ヨーグルトなどに含まれるさまざまな乳酸菌の効用が研究され、ますます注目を集めています。最近、野菜や米などを発酵させる植物性乳酸菌にも注目が。

ヨーグルトなどに含まれるのは動物性乳酸菌ですが、植物性乳酸菌は胃酸にはもちろん、アルカリや温度の変化にも強いので生命力があり、生きたまま腸まで届くのが特徴です。漬物や味噌、納豆といった私たちの暮らしに身近な食材に含まれるのはもちろん、キムチなどにも含まれるので、生活に取り入れやすいのいいところ。そこで、植物性乳酸菌を気軽に取り入れるポイントをご紹介します。

日本になじみの深い漬物は植物性乳酸菌の宝庫!



腸内環境を整えるのはもちろん、美肌効果も期待できるのが漬物。野菜を漬けてあるので、植物性乳酸菌と食物繊維が一度に摂れるうれしい一品。「ぬか漬け」はぬか18中に1億個以上の乳酸菌が入っていると言われています。さらにビタミン、ミネラルも含まれるのでバランスのいい食品といえるでしょう。

京都の漬物「すくき漬け」から発見された「ラブレ菌」は日本人の腸内環境に適合しやすい乳酸菌として注目され、免疫力アップ効果が期待されると、乳酸菌飲料などにも採用されています。

また、「キャベツ」など野菜にも植物性乳酸菌は生息しているので、水洗いしたキャベツに塩をふって数日漬けておくだけでも十分。万能調味料としてすっかり定着した「塩麹」もおすすりなので、きゅうりなどの

野菜と一緒に和えて数時間漬けておくだけでぬか漬けなどよりも短時間でできるのがうれしいですね。



乳酸菌たっぷりの「キャベツの塩漬」は冷蔵庫で2日程度で完成!

ここ数年、日本でも人気定着した「キムチ」も効果的。キムチそのものだけでなく、韓国でポピュラーな「水キムチ」はもちろん、その漬汁も乳酸菌が豊富なので、スプーン一杯分飲むのもいいですよ。

日本の調味料も有効に活用しましょう



頭の体操! 間違いがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ! チャレンジしてみてね!

答えは裏を見てニヤ〜



もっと簡単に摂りたいなら、生野菜を味噌とマヨネーズを混ぜた味噌マヨディップにつけて食べれば、野菜と味噌の乳酸菌を摂ることができます。



味噌マヨディップで生野菜の栄養と乳酸菌と一緒に!

醤油は大豆が原料なので植物性乳酸菌はもちろん、乳酸菌のエサとなるオリゴ糖も含まれる優秀な調味料。冷奴やお刺身などと一緒に積極的に摂るのもいいですね。ただし、



漬物や醤油は塩分も気になるところなので、あまり一度にたくさん摂ることはおすすりません。しかも、腸内環境は日々変わるので、少しずつでも毎日続けることが大切です。また、これらの植物性乳酸菌は、胃酸に強いと言っても多少は影響を受けるので、空腹時よりはほかの食事と一緒に、もしくは食後に摂る方が効果的。身近な食品を見直して、植物性乳酸菌と上手に付き合いましょ。



スマートコンロひとつで焼く・煮る・蒸す

MENU プレートパン(浅型タイプ)

- 焼き魚.....ハンバーグ.....
 - 鳥の甘辛風味丼.....クリスピーチキン.....
 - トースト.....グラタン.....
- ほんの一例です

楽しい!
プレート底面の傾斜により余分な油を落としながらヘルシーに焼き上げます。

9月16日発売 【スマートコンロ】

うれしい!

調理後そのまま食卓に出すことができ、洗い物も少なくなります。

MENU キャセロール(深型タイプ・蓋付き)

- アクアパッツア.....シューマイ.....
 - ごはん.....ポトフ.....
 - シナモンロール.....トマトソースパン.....
- ほんの一例です

「ツイストスイッチ」を指先で回転させ、点火から火力調整、温度や時間、タイマー設定を簡単に指先ひとつで設定



おいしい!
スマートコンロで応じる料理のバリエーション

マグネット式の「ツイストスイッチ」は取り外しができるのでコンロを使用しない時はノブを冷蔵庫等に取り付けておけばチャイルドロックの役割も。



五徳や「ツイストスイッチ」を取り外せば天面はほぼフラットに。拭き掃除がしやすくいつも美しく保つ事ができます。



マルチグリルは焼き網や受け皿がなく洗いやすい。



両サイドのバーナーがなくなりフラットになった車庫内はお手入れ簡単

お風呂が自分でお掃除してくれる

こんな人にぴったり!心強い味方です。

立ったりかがんだりお風呂掃除は意外と重労働



家事をこなすので精一杯。家族との時間につくれない



洗浄ノズルからお湯と洗剤を噴射して浴槽のすみずみまで洗います。

★実際は風呂蓋を開けて洗浄します。

洗浄時間は約7分



★スイッチポンで浴槽洗い

「お掃除浴槽」は忙しい人の暮らしをサポート

ご高齢の方や腰痛の方の家事の負担軽減



ご飯を作りながら「お掃除浴槽」でお風呂の準備



お風呂洗いは時間も手間もかかります。浴槽を手洗いすると...

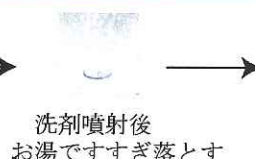
10kgの米袋を20回上げ下げするのと同じ労力だそうです。(測定実験 千葉工大 上野助教授指導)



「ふろ洗浄」ボタンを押す



浴槽の栓が自動で開き、排水



洗剤噴射後お湯ですすぎ落とす



洗浄完了

社長のトキドキコラム

建築総合展

毎年10月上旬に吹上ホールで開催される「建築総合展」(公社)愛知建築士会と中部経済新聞社の共催で行われている、この地域最大の建築の情報展示の場です。

建築関連の各メーカーの最新情報を見て、触れることのできる貴重な場として私も毎年訪れています。建築士会が主催で私が所属する委員会でも役割があって、私も一般の方の建築相談のコーナーを半日担当しました。

土曜日の午前中というまだまだ人の出が多くなかったにも関わらず、4名の一般の方の主に住まいの相談を受けました。

普段の生活の場ではなかなか建築士へ直接相談できないことも、ここでは無料で相談ができる。建築に関する悩みがある人にとってはとてもいい機会だと思います。

来年も同じような時期に開催されますので、最新の建築情報に触れたり、建築相談を受けたりしてはいかがでしょうか。



しきさいかん 四季彩館設計相談会のご案内



10/25(土) 10/26(日)
am10:00~pm5:00

衣替えの季節
ソーラーサーキットの家も
四季の変化に合わせて衣替え

「家づくりに適した土地の見つけ方」

10/25(土) pm2:00~pm3:00

「家づくりは土地さがしから」という方には是非聞いて欲しいセミナーです。失敗しない土地さがしの方法をお伝えします。

60坪からゆとりの大きさの土地あります。

北名古屋市の能田地区内に60坪の住宅用地2区画を確保しました。駐車場やお庭もたっぷり取れる余裕の土地をお値打ちに分譲します。

お問合せ・予約...0568(23)9121

【今月号の間違い探しの答え】

- ①女の子のお菓子②おばあさんの着物の帯③釜がやかに④座ぶとんの角房⑤花

「大清建設ニュース」は資料請求等のお客様に送付させていただいております。万一ご不要な場合は、ご面倒ですが当社迄ご一報下さい。次号より発送を停止させていただきます。なお、お客様の個人情報は、当社からのご案内をお送りすることのみに使用しております。