

<発行>

大清建設(株)

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

胃のケアをして毎日健康に過ごしましょう!

私たちの元気を支える胃。だからこそ大切にして
快適な日々を送りましょう。

みなさま、元気で過ごしてしま
うか?
みなさんに暮らしと住まいを快適
にするためのちょっと役立つ情報をお
届けいたします。今回のテーマは

「胃のケア」です。

からだの健康に重要なカギを握る
胃腸。なかでも胃は、食べ物を蓄え、
栄養の消化・吸収をしてくれる大切
な臓器です。そのケアを怠ると、栄
養の消化・吸収が不十分になったり、
肌荒れ、免疫力低下にもつながりま
す。そこで、胃を健康に保つための
ポイントをご紹介します。

やっぱり良好の要は 食事です!

食べ物を蓄え、消化してくれるの
だから、なんといっても食事は大切
ですね。肉や魚に野菜など、バラ
ンスのとれた食事を心がけるのはも
ちろんですが「ちよっと不調かな?」
と感じたり、「前日、飲み過ぎた!食
べ過ぎた!」というときは刺激が少



なく、消化のいいものを食べて、胃
を休ませてあげましょう。

たとえば、豆腐や脂身の少ない鶏
胸肉などがおすすめです。また、夕食が
遅くなってしまう場合は野菜スープ
などを摂るといいでしょう。

飲み物は、お茶はもちろん、ホッ
トミルクやホットヨーグルトもおす
すめ。季節に関係なく、水は常温か
白湯だと刺激も少ないですよ。

胃の働きを助けてくれる食材は、
胃壁の粘膜を丈夫にしてくれるビタ
ミンUが含まれるキャベツ。また、
大根も消化酵素のジアスターゼが含
まれているので、消化を助けてくれま
す。また、胃酸の中和作用もあるので、
げっぷや胸焼け、胃酸過多の改善も
期待できます。

マッサージやツボ押しで 胃の機能をケア

胃の働きを助ける別のアプロ
ーチとしてマッサージがあります。足
を曲げて横になるか、椅子に座った状
態で、肋骨の下に指4本を軽く当て
て、押しながら円を描くように軽く
もみます。もむ際にはゆっくりと息
を吐きましょう。また、ツボ押しも
おすすめです。お腹周辺のツボだと次の
ようなところがあります。

【ツボの位置】



- ① 巨闕
みぞおちとおへそを結んだ
線上でみぞおちから指で
2本分下のところ
- ② 中脘
みぞおちとおへそ
真ん中のところ
- ③ 天枢
おへその真横指3本分
外のところ

は、消化の不調に良いと言われてい
ます。お腹周りのツボは、押すとき
に息を深く吐きながら5秒ほど押し
てからパツと手の力を抜いてまた5
秒。その動作を体調に合わせて5、
10回繰り返しましょう。

背中にあ
るツボだと、
「隔愈(かく
ゆ)(④)」「肝
愈(かんゆ)
(⑤)」「脾愈
(ひゆ)(⑥)」
なら、胃の緊
張をほぐし
てくれます。
家族に押し
てもらおうか、
ひとりでも
押し場合は、テ



- ★ 背中のツボの位置の基準
首を前にたおして骨が一番出っ
ているところを第1胸椎としま
す
- ④ 隔愈
第7胸椎と第8胸椎の間に
 - ⑤ 肝愈
隔愈から指2本下った第9胸椎に
 - ⑥ 脾愈
第11胸椎と第12胸椎の間に
- それぞれ
中心背筋から
指2本分
外にあります

ニスボールを床に置いてその上に横
になり、ツボを刺激しましょう。
手でおすすめののが「合谷(ごう
こく)(⑦)」。足だと「足三里(あし
さんり)(⑧)」
が。ともに、
万能のツボと
も言われ、胃
の働きを良く
してくれる期
待があるそう
です。

ツボ押し
は、お風呂上
りや寝る前な
ど、リラック
スした状態で
行うのが最適
です。ぜひお
試しを!



- ⑦ 合谷
手の背面の親指と人差し指の
付け根の間にあきほみ
- ⑧ 足三里
ひざのお血の下にある外側のくぼみから
指4本分下ったところ



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! チャレンジしてみよう!

答えは裏を見て二ヤ〜



通いかごでまとめて食器洗い乾燥機へ

CRASSO(クラッソ)食器洗い乾燥機R(フロントオープン・通いかご)

TOTO

大きな調理道具もおまかせ

シンクからそのまま食器が運べる「通いかご」



下段はフライパンや両手鍋といった大きなちょうり道具もラクに納まります。



予洗した食器はシンクにセットしたかごへ。食器がたまったらかごを持って、そのままスムーズに食器洗い乾燥機へセット。

電気代の節約



スピードコースなら約15分で洗い上がり！
(乾燥時間は除く)

使い勝手がいい大容量タイプ

スペースが広いのでたくさん納まり、順番を気にせず、どんどん食器をセットできます。

2段引出だから取り出しラクラク



取り出したい物が下の段にあってもサッと手間なく取り出せます。

「調湿」「ニオイ吸着」「VOC吸着」の3つの働きをゼロエネルギーで実現

(揮発性有機化合物)

空気洗浄力がさらにパワーアップ！

呼吸する壁 **ECOCARAT+**

空気中の有害物質を吸収・低減して家族みんなの安心を育みます。

家の中の空気を吸って吐いて、湿度をコントロール

生ゴミやペット、トイレなどの悪臭の原因を吸収して脱臭・軽減

煉獄する局面が壁面にリズムを生み出すモチーフ



レンガ積みの壁面をモチーフ



あなたが気になるポイントは？

宝石をモチーフとした幾何学的なレリーフ



木材を粗く切ったような仕上げのレリーフ



LIXIL

社長のトキドキコラム

お茶菓子

我が家では私が小さい時から我流ですが、お客様がいらした時やお盆・正月など親戚が集まる時などにお抹茶を点てることがあります。

私も小さい時から見様見真似で点てているので、お作法は別としてそれなりに点てられます。子供たちも同じように自分で点てることができます。

特別な日にお抹茶をいただくことが多いのですが、たまに美味しい和菓子をいただいたり、出先で和菓子を購入したりした時には家族でそれぞれがお茶を点ててお菓子とともにいただきます。

先日仕事途中に見かけてデザインが気になっていた店舗に行ってきました。建物はデザイナーの橋本夕紀夫氏の設計で、昨年度建築士会で講演をお願いしてお話を伺った方です。左官仕上げが繊細で店舗もきれいです。ここはいろいろで有名な青柳総本家の直営店で守山区の瀬古にあります。

建物見学を兼ねて直営店限定の「生うしろ」を購入して帰り、家族でお抹茶を点てていただきました。とてもおいしいいろいろでした。



しきさいかん 四季彩館設計相談会のご案内
2/22(土) 2/23(日)
am10:00~pm5:00

「今月の家づくりセミナー」
「家づくりに適した土地の見つけ方」

2/22(土) pm2:00~pm3:00

～土地を探して住宅を建てる方へ～

60坪からのゆとりの大きさの土地あります。北名古屋市能田地区内に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に分譲します。当社物件ですので仲介手数料不要です。

寒さが最も厳しい季節。ソーラーサーキットの家がどれだけ暖かいのか、どんな暖かさなのかゆっくりに体感してみませんか？

【今月号の間違った探しの答え】

- ①おじいさんの持っているプレゼント
- ②男の子の手③猫のシッポ④花瓶の形⑤座布団の角房

「大正建設ニュース」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。

MAIL dac@daisei-kensetsu.co.jp

あなたと向き合い まっすぐな住まいづくり

URL http://www.daisei-kensetsu.co.jp/