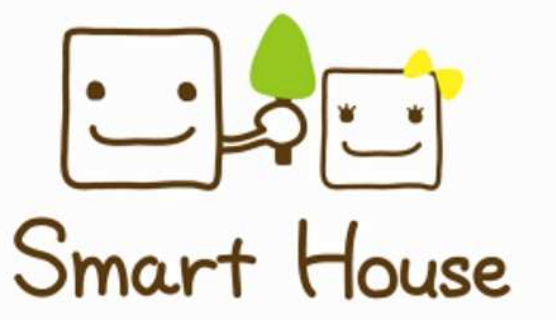


2012年3月号



通信

ごあいさつ

3月はまだ少し肌寒い日もありますが、桜のつぼみもふくらみ、空気も少しあたたかく
柔らかくなり、ちょっとしたことで春が感じられる季節です。

その一方で3月はスギ花粉の飛散量が急増するシーズンです。せっかく良い気候に
なったのに、花粉が気になって外出はできない、洗濯物も外に干せないと、

なかなか悲しい季節でもあります。

でも最近では様々な花粉を全く通さないマスクや、鼻に塗るだけでマスクがなくても
アレルギーが出ない軟膏、洗濯物に吹き付けてはたくだけで、花粉が簡単に落ちる
スプレーなど様々な花粉症対策グッズがあるので、花粉症も以前に比べたら、

だいぶ楽になりましたね。

折角の暖かい日に散歩が出来ないのも残念ですよ。外出にはとても良い季節です。

花粉対策をばっちり行い、

花粉に負けないでどんどんお出かけしましょう。

3月の誕生花

- | | | |
|--------------|-----------|-------------|
| 1日…アンズ | 11日…チコリ | 21日…サクララン |
| 2日…キンポウゲ | 12日…ポプラ | 22日…レンギョウ |
| 3日…レンゲソウ | 13日…アネモネ | 23日…ペルゲニア |
| 4日…アイスランドポピー | 14日…アーモンド | 24日…ハナビシソウ |
| 5日…クンシラン | 15日…サンタンカ | 25日…ジャケツイバラ |
| 6日…つくし | 16日…ハナズオウ | 26日…桜草 |
| 7日…ニリンソウ | 17日…サンシュユ | 27日…ジキタリス |
| 8日…クロタネソウ | 18日…トサミズキ | 28日…ツゲ |
| 9日…アザレア | 19日…ベロペロネ | 29日…スモモ |
| 10日…ルピナス | 20日…ミツマタ | 30日…サクランボ |
| | | 31日…ハマカンザシ |



見直してみませんか？

便秘解消は生活改善から

便秘は辛いですね…。

お腹が張って不快感が続くだけでなく、腸の免疫力が低下しているサインでもあります。老廃物は毎日しっかり排出したいですね。なんとか便秘を解消しようと、便秘薬に頼ってはいませんか？薬に頼る前に、ご自身の生活習慣を見直してみませんか。

規則正しい生活をしていますか？

体は、規則正しい生活を好みます。生活のリズムが安定すると、排泄のリズムも整ってきます。



水分は足りていますか？

便には水分が必要なのです。水分が足りないと便秘になります。食物からも水分は補給できますが、食べる量が少ないと、当然水分も足りなくなります。また、運動や入浴等でも汗として体の水分は出てしまいます。1日に2リットル程度の水分を飲んで補給しましょう。

バランス良く食べていますか？

ダイエット等で食べる量を抑えていると、必要な栄養素が足りなくなるだけでなく、便の材料も減り、便秘の原因となります。特に野菜や海草類、芋類は、食物繊維をたっぷり含んでいますから、しっかり食べたいです。

運動はしていますか？

座った姿勢で1日の大半を過ごすなど、あまり運動をしない方は、生活に適度な運動を取り入れてください。運動が腸への刺激となって、排便が促されます。便秘解消は、特別なことではなく体によいことの積み重ねと継続が大切ですね。

◆体に嬉しい大豆入り◆鶏肉と大根の炒め煮

我が家の食卓に良く登場する大根の煮物に大豆を加えてみました。
家族の健康に大豆は体に嬉しいですね。



 **材料 (4人分)**

大根 400g
鶏もも肉 1枚(約300g)
ごま油 大さじ1
水 300cc
鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ2

- ◆大豆の水煮 120g
- ◆砂糖 大さじ1と1/2
- ◆酒 大さじ2
- ◆醤油 大さじ2~3
- ◆みりん 大さじ2

(C) blue daisy 

- 1 大根は縦に十字に4等分に切ってから乱切りにする。
鶏肉も大根と同じくらいの大きさに切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し鶏肉に少し焼き色をつけ、大根も加えて油をなじませるように炒める。
- 3 水と鶏がらスープの素を加えて強火にかける。
- 4 沸騰したらアクを取り、◆の材料を加えてアルミハクなどで落としぶたをし、中火で約10分煮込む。
- 5 大根が柔らかくなったら落としぶたをはずし、強火にかけて全体を混ぜ、少し照りが出てきたら出来上がり。

コツ・ポイント

お醤油の分量はお好みに合わせて調整してみてください。ちなみに私はお醤油大さじ2が好み。旦那は大さじ3の少し濃いめの味付けが好みです。

春なのに・・・



見直してみませんか? 異性と会うことで 恋愛力を鍛える

彼氏がいてもおかしくなさそうなのに、恋人がいない人が増えています。恋愛ができていない人は3つのレベルに分類されます。

レベル1: 恋愛したいのに出会いがない

レベル2: どうやって恋愛したらいいのかわからない

レベル3: 恋愛自体めんどくさい

レベル1は、常に自分磨きをしていて、いつでも恋愛できる体制がある人。レベル2は、長いこと彼氏がいなさすぎて、人を好きになるってどうするんだっけ?でも恋愛願望はある、という人。

レベル1、レベル2は、出会いの機会さえあれば、恋愛が出来るんですが、問題はレベル3。

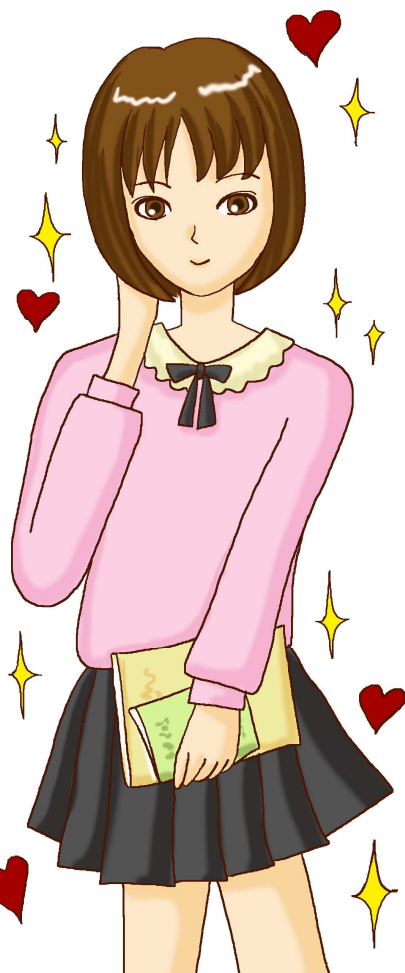
レベル2を長く続けてしまうと、

レベル3に行き着いてしまいます。長いこと恋愛していないと、他人と深くかかわることがだんだんと面倒くさくて不必要なもの...と思うそうなんです。

さて、そんな人の恋愛力アップの方法は「とにかくプライベートで男性と接点を持つ」ことなんですよね。

1対1でなくても大丈夫です。付き合いとか、好きになるとかは関係なく、男性とどンドン遊びに行くことなんです。

だんだんと自分に欲が出て綺麗になっていって、恋愛力がアップしていきます。春に向けて恋愛力アップをしていきませんか?



発行店
情報

ハウジング光正 株式会社
Smarthous ボランタリーチェーン本部
発行責任者: 馬場 光正
住所: 滋賀県彦根市大堀町蓮 965-11
電話: 0749-26-2666 FAX: 0749-26-2667
URL: <http://www.3203.co.jp>
メール: info@3203.co.jp