

2014年9月号



Smart House 通信

ごあいさつ

9月になっても真夏のような暑さが続きます。

残暑厳しいこの時期は、
夏の疲れも出てくる頃です。

紫外線のダメージ、冷たいものの食べすぎ、
エアコンでの体温調節の難しさなどの
夏のダメージがまだもう少し続きます。
そして、朝晩は涼しくなってくるので、
体調を崩される方も多いと思います。

夏は終わってもどうぞ引き続き気を抜かずに
体調管理を行って残暑を元気に乗り切ってください。

9月の誕生花

1日…トラユリ	11日…イワシャジン	21日…コルチカム
2日…ルリマツリ	12日…ホトトギス	22日…ワレモコウ
3日…カラジウム	13日…フィリカ	23日…ヒヨドリバナ
4日…モントブレチア	14日…アゲラタム	24日…オレンジ
5日…オミナエシ	15日…サネカズラ	25日…カラスムギ
6日…クルマユリ	16日…オリズルラン	26日…カキ
7日…スミシアンサ	17日…ノブドウ	27日…アシダンセラ
8日…ハウセンカ	18日…インパチェンス	28日…ハゲイトウ
9日…スプレーマム	19日…ユーチャリス	29日…ゲッカビジン
10日…タマシダ	20日…ローズマリー	30日…シュウメイギク

夏痩せどころか夏太り！夏太りの解消方法

夏場は、冬場より基礎代謝が落ちる時期です。そして、暑いからと食べるアイスクリームや、キンキンに冷えたビールも、実は高カロリー。冷房が効いた屋内にいて、汗をかきにくい方は、さらに夏太りしやすい傾向にあります。

夏太りが解消しないまま、食欲の秋というのは避けたいところ。そこで、夏に太る理由と対処法をお伝えします。

【夏に太る理由】

- ・ 夏場は冬場より基礎代謝が低い
(体温を上げる為に冬場ほどエネルギーを必要としないため)
- ・ カロリーオーバー
(炭水化物、脂肪、糖分を多く摂取している)
- ・ 運動不足
(ついつい冷房の効いた室内で過ごし、あまり動かなくなる)

【夏太りの予防】

- ・ 基礎代謝が落ちているということを認識する
(暑いとエネルギーを消耗しているように感じがちですが、そうではない)
- ・ 食事に気をつける
(カロリーオーバーにならないように)
- ・ 運動を行う
(早朝や夕方以降に積極的に身体を動かしましょう)

夏太りをしてしまった方は、痩せるために急に食事を減らしたり、いきなり運動をすると、身体を壊す原因に。

夏の疲れもでていきますので、まずは食生活を見直して、運動量を少しずつ増やし、体力も回復させながら健康的に体重を落としていきましょう。



バジル香るアボカドとタコ的美肌サラダ

アボカドとトマトとタコをワサビ醤油とオリーブオイルがまとめる和&伊なオードブル風
サラダ♪おつまみ♪おもてなしにも♡



材料 (3人分)

- アボカド(大きめ) 1/2 個
- レモン汁(アボカドの色止め) 小さじ 1
- トマト 1/2 個
- タコ 100g
- ☆オリーブオイル大さじ 1~
- ☆醤油小さじ 2
- ☆ワサビ(チューブ) 1.5cm位
- ☆レモン汁お好みで
- ブラックペッパーお好みで
- フレッシュバジル 2~3枚

- ☆の材料をボールに入れ軽く混ぜておく。
- トマト、タコを乱切りにする。夏は胡瓜も合います。
- アボカドはひと口大に切りレモン汁をかける。
- 1、に2と3を入れ和え、バジルをちぎりながら加えブラックペッパーをふる。
- 夏は胡瓜を入れても爽やか美味しいです。



コツ・ポイント

材料は冷やしておいて、食べる直前に和えましょっ。
素材の量で調味料の量を調節してください。
夏は胡瓜を入れても美味しいです。
フレッシュバジルがない時は乾燥バジルまたは大葉に代えても。



お豆腐アイス♡バナナクッキー&クリーム♪

- 豆腐は大き目のさいの目に切り、ペーパーで包んでお皿の上に置き 600W2分加熱。上に別のお皿を重ねてぎゅっと押す。
- 押しながらお皿を傾け、水が出なくなるくらいまで水切りする。豆腐は潰れてもOK!手でちぎって小さくし、粗熱を取る。
- バナナは一口大にし、レモン汁をかけておく。豆腐とバナナ、●をフードプロセッサなどで滑らかになるまで攪拌する。
- 容器に入れて冷凍庫へ。時々かき混ぜ、1/3くらい凍ったらオレオを砕いて入れなじませる。お好きな硬さに凍ったら完成♡



材料

- 木綿豆腐 300g
- バナナ(完熟が◎) 1~2本
- レモン汁(なくても○) 小 1/3
- はちみつ大 3・1/2
- ラム酒小 1
- バニラエッセンス適量
- オレオ 2枚~

コツ・ポイント

豆腐をしっかり水切りすることで豆腐くささがとれます。
お子さん向けならラム酒を減らしてバニラエッセンスを多めに。
レモン汁でバナナの変色を防ぎます。気にならないならなくても○です。
乳アレルギーの方はオレオのクリームを除いて下さい。



うっかり日焼けの対処法

秋からも♪



夏場は紫外線対策をしっかりとしていたつもりでも、つい、うっかり日焼けをしてしまうことってありますよね。焼けてしまったときは、早急に対策をしましょう。

1、肌をクールダウン

日焼け直後の肌は炎症を起こしていて、軽いやけどと同じ状態です。ガーゼでくるんだ保冷剤や冷たいおしぼりなどでまずは、肌を冷やしましょう。

2、徹底した保湿

次に保湿。日焼け後の肌は水分を奪われています。強くパティングすると肌に刺激を与えてしまうので、化粧水を顔を優しくなでるようになじませます。化粧水を含ませたコットンを薄くさいて顔全体に貼ったり、シートマスクをするのもオススメです。

*鎮静&保湿を一度に

市販のコットンシートに水や化粧水を含ませて肌にのせ、その上から保冷剤で冷やすと鎮静と水分補給が一度で済みます。



※同一人物です

3、フタをする

乳液やクリームでしっかりフタをすれば、応急ケアは完了です。

4、美白化粧品

ほてりや赤みが落ち着いてから美白化粧品を使います。

*身体の内側からも

食事やサプリメントでビタミンCをたっぷり補給し、体の内側から美白ケアを行うのも効果的です。

日焼けはしないに越したことはありませんが、もしもの時の緊急対策ケアとして、ぜひ覚えておいてください。



発行店
情報

ハウジング光正 株式会社
日本合理化住宅協会 (JCCA)
発行責任者：馬場 光正
住所：滋賀県彦根市大塚町蓮 965-11
電話：0749-26-2666 FAX：0749-26-2667
URL：<http://www.3203.co.jp>
メール：info@3203.co.jp