



# あすみ新聞

No.197 2023年5月号



株式会社 三協住宅

## 「レモン白湯で新陳代謝をアップ！」

肌の新陳代謝はピークの20代で28日周期。それが40代には、2倍の2ヶ月、60代で3ヶ月かかります。新陳代謝が衰えると古い細胞が蓄積され、大切な新しい細胞を生み出す機能が働きにくくなります。

**年齢とともに衰える代謝**

肌の新陳代謝はピークの20代で28日周期。それが40代には、2倍の2ヶ月、60代で3ヶ月かかります。新陳代謝が衰えると古い細胞が蓄積され、大切な新しい細胞を生み出す機能が働きにくくなります。

**レモンが新陳代謝を上げる！**

代謝が落ちる原因是、「活性酸素」が身体を酸化（サビ）させ、老化や体調不良を引き起こすためです。レモンはこのサビをとどける「クエン酸」の塊です。レモンのクエン酸含有量は果物の中でトップクラスです。みかんの約6倍、梅の2倍も多くクエン酸を含んでいます。クエン酸がサビを取ることで新陳代謝が上がり、体内の糖をどんどんエネルギーに変えてくれます。

新陳代謝が上がると肌や髪、血管などを作るスピードがアップし、若々しく生まれ変わります。さらに、栄養素をどんどんエネルギーに変えていくので、太りにくくなります。血流が改善されるので冷え性や肩こり、疲労回復につながります。



### 「レモン白湯」とは

白湯にレモン果汁をしづり入れたり、レモンスライスを加えた飲み物をレモン白湯といいます。レモン白湯は身体を温めることに加え、レモンに含まれるビタミンCなどの栄養素が摂れる飲み物です。

①やかんやポットでお湯を沸かす  
②沸騰した状態で10分ほど放置  
③冷ましたお湯（50℃以下）にレモ

### レモン白湯の作り方

《材料》

お湯：200mL

レモンスライス



作り出す時間。レモン効果でエネルギーを作るスピードがアップすれば体内の脂肪を燃やす絶好のタイミングなのです。

ので、体が弱った時に飲みすぎるとお腹を壊すことがあります、白湯を加えることによって身体にやさしくなり、安心して飲むことができます。

体内に吸収されるスピードが早いため、効果が出やすくなります。白湯の温度の目安は人肌程度です。



### レモン白湯を飲むタイミング

レモン白湯を飲むのに適しているのは、「朝起きてすぐ」が一番効果的です。朝

は大腸が最も活発に動く時間帯。この夕

イミングで体を温めることで胃腸の動き

が活発になり、体内のサビを体外に排泄するので新陳代謝が高まります。しかも、この時間は1日のエネルギーをグングン

また、寝る1時間前くらいにレモン白湯を飲むと、寝付きが良くなったり睡眠の質が上がったりしますが、寝る直前にレモン白湯を飲んでしまうと、逆に睡眠の質を下げてしまう可能性があるので注意しましょう。

# 知ったかぶり健康情報 「歯磨きの理想のタイミングとは？」

歯みがきの目的は、口の中の食べかすを除去することと、歯の表面に付着した歯垢を除去することです。むし歯や歯周病の根本的原因は「歯垢」です。歯垢を除去するには、朝食後、昼食後、夕食後（もしくは就寝前）の3回が理想のタイミングと言えます。



## ●食後の歯みがき

食事をすると食べかすの中の糖を養分としてむし歯菌が増殖し、歯垢となって歯に付着します。歯垢の中のむし歯菌が酸を産生し、この酸が歯を溶かしてむし歯へと変化していきます。食後の歯みがきは、むし歯の原因となる歯垢を取り除くと同時に、その原料となる食べかすも取り除くことができます。食後30分以内に歯みがきをすることをおすすめします。



## ●寝る前の歯みがき

就寝中は日中と比べて口の中が乾燥しやすく、むし歯菌が繁殖しやすくなっています。そのため、汚れた口のまま就寝してしまうとむし歯のリスクが一気に高まります。一日の中で最も大切なのが就寝前の歯みがきです。一日の中でも特に念入りに時間をかけてみがきましょう。

## ●食事直後の歯みがきはNGなの？

食後すぐに歯をみがくことを推奨します。その理由は、先に述べたように歯に付着したままの歯垢は、歯を溶かし始めるからです。「食後は少し時間を空けて、歯みがきを」「食べた直後にみがくのは歯に良くない」という話を聞いたことがあるかもしれません。それは、炭酸飲料など酸性の食品を飲食した際に起こる「酸蝕症（さんしょく）

しょう）」に関する研究データを元にした場合の説です。普通の食事内容であれば食後すぐに歯みがきをする方が歯を守る効果が高くなります。

## ●歯みがきのポイント

歯みがきの回数は1日3回が理想ですが、歯みがきで大切なことは、汚れを残さないみがき方ができているかどうかです。回数にこだわらず歯みがきの質を高めることに意識を向けましょう。

歯科医院などでは、歯1本1本の前側・断面・後ろ側をみがくとなると、10分以上かけることを推奨しているケースもあります。

毎食後に10分以上の歯みがき時間が取れないという方は、就寝前の最後の歯みがきに時間をかけて丁寧にみがければ、すぐに虫歯や歯周病になる可能性は低くなると考えられます。

その際は歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助清掃器具も使ってみがくのがおすすめです。

歯ブラシの当て方、歯ブラシの角度、動かし方に注意しながら、まとめてみがかずに一本一本の汚れを落とすことを意識しましょう。また、歯みがき粉はフッ素配合の商品を選ぶと、より虫歯予防になります。



## 実践 健康のミニ情報

キッチンに使いかけの「麩」が残っていませんか？麩には、植物性たんぱく質やカリウム、カルシウムなどが豊富で、脂質が少なく低カロリー。しかも肌荒れ改善効果が期待されるアミノ酸の一種「プロリン」の含有量も豊富です。日本食というイメージが

## お麩のスイーツで肌荒れを予防！

- 強い食材ですが、バターや牛乳、
- 卵、はちみつ、チョコなどを染み込ませて焼けば立派なスイーツになりますよ。
- ぜひ試してみて！



# 納豆を使った健康レシピ

## 納豆ミートソース

材料(2人分)

ホルトト缶 1/2缶(約200g)  
合ひびき肉 120g  
納豆 2パック  
たまねぎ 1/2個  
セロリ 1/2本  
(えにく(みじかき) 2片分  
オリーブオイル 大さじ2  
塩こしょう 適量  
トマトケチャップ 大さじ1  
中濃ソース 大さじ1

納豆

疲労回復・整腸作用  
免疫力アップ・老化防止  
美肌など



### 作り方

- たまねぎとセロリはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブオイルと(こんにくを入れて火にかけ、香りがたらたら1を加えて炒める。
- しんぱりしたら、ひき肉と塩こしょうを加えて(よくしあわせ、ホールトマトを潰しながら)混ぜて加える。
- 全体を混ぜてフタをして約20分煮る。
- ケチャップ・中濃ソースで調味し、納豆を加えて(よくしあわせ、塩こしょうで味を整えたらできあがり!

使い方  
(1313!)

## 旬の食材と栄養成分「新ごぼう」

## 雑学の小部屋

### 「井の中の蛙 大海を知らず」には続きがある!?

「外のことを少しも知らないから、自分が一番偉いと思い込んでいる」などのマイナスのイメージで使われる言葉ですが、実は前向きな意味の続きがあるのです。

「井の中の蛙 大海を知らず」の後に「されど空の深さを知る」と続きます。中国の故事では「井の中の蛙 大海を知らず」までですが、その後は日本に来てから加えられたもので、「空の青さを知る」や「天の深さを知る」などがあります。「狭い世界にいるからこそ自分の道を究めることができた」という意味ですね。

「世間知らず」という意味として「夜郎自大」(やろうじだい)という言葉があります。これは夜郎という国(紀元前523年~紀元前27年)の王が周りの国と交流がなく自分たちが強い国だと思っていたが、実際にはそんなことはなく、自國の小ささを知らなかったという中国の故事によります。



原産地はユーラシア大陸北部です。日本には薬草として中国から伝わりました。初夏に出回る、やわらかく香りの高いごぼうです。

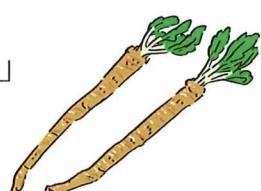
通常の「ゴボウ」と「新ゴボウ」

は同じ品種で、収穫する時期が

異なります。通常のゴボウより

早めの2~6月に収穫され、

初夏に旬を迎えます。ゴボウが育ちきる前に早採りするため、食感がやわらかくて食べやすいのが特徴です。



水溶性食物繊維イヌリンと不溶性食物繊維のリグニンを豊富に含んでいます。

カリウム、カルシウム、マグネシウム等のミネラルやビタミンCも含んでいます。

アルギニンも含みます。食物繊維がコレステロール値を下げ、血糖値の上昇を抑制し、有害物を排出します。これにより、ガンや糖尿病、高脂血症、便秘の予防・改善をします。美肌効果もあります。カリウムが血圧を下げてくれます。アルギニンは性ホルモンの分泌を助けるので強壮効果があります。

## 頑張つて いるあなたへ

### 小さなメッセージ

2023年4月から、「デジタル給与支払い」が解禁となりました。「デジタル給与（給与デジタル払い）」とは、銀行口座などの金融機関ではなく資金移動業者の口座に資金を移動させることにより、会社が従業員に給与を支払う制度のことです。

18歳から59歳を対象にアンケートした結果、10%が利用したい。やや利用したいが20%。利用に前向き年齢は10代男性が52%、10代女性44%。50代は男女とも2割以下という結果。まあ予想通りというか、見出しにも「デジタル給与世代で温度差」とありました。

私が社会人になった30数年前は殆どが銀行振り込みで、一部の企業で振込か現金手渡しを選べるぐらいでした。さらに私の親世代では給料は現金手渡しが当たり前で、給料袋を持ち歩くうちに気が大きくなり、一日で使い込んでしまったなどコメントみたいなホントの話があるそうです。確かにスマホ決済は現金チャージの手間も省けて利便性も高まるけれど、携帯電話の通信障害の時は現金しか使えないこともありますし…現実的にはデジタルと銀行振り込みの併用かなう。

私が社会人になった30数年前は殆どが銀行振り込みで、一部の企業で振込か現金手渡しを選べるぐらいでした。さらに私の親世代では給料は現金手渡しが当たり前で、給料袋を持ち歩くうちに気が大きくなり、一日で使い込んでしまったなどコメントみたいなホントの話があるそうです。確かにスマホ決済は現金チャージの手間も省けて利便性も高まるけれど、携帯電話の通信障害の時は現金しか使えないこともありますし…現実的にはデジタルと銀行振り込みの併用かなう。



## 今月の頭の準備体操

今回は春から初夏にかけての難読漢字の出題です。

①鰐

ヒント：関西では春を告げる魚として人気です。

②蒲公英

ヒント：綿毛を飛ばします。

③枝垂桜

ヒント：有名な桜の品種の一つです。

④鬱金香

ヒント：咲いた～、咲いた～♪



⑤蛤仔

ヒント：味噌汁などに使われる貝です。

⑥菘

ヒント：平仮名3文字の春の七草です。

⑦筆頭菜

ヒント：筆のようにも見えます。

⑧艾

ヒント：団子などに使われています。

【答え】

- ①サワラ ②タンポポ ③シダレザクラ
- ④チューリップ ⑤アサリ ⑥スズナ
- ⑦ツクシ ⑧ヨモギ

## 読めば トクする 裏ワザ大百科

### 【入浴剤はお風呂を傷めるの？】

バスソルトや温泉のモトなど入浴剤は花盛り。ところが「この商品は大丈夫」と表記された商品でも、使い方に気をつけないと、バスタブや給湯設備を傷めてしまうものも！どこに気をつければよいのか確かめておきましょう。



一般的なバスタブ素材には樹脂やステンレス、人工大理石等ありますが、どれも入浴剤の成分によっては変色、変質を起こすことがあります。特に硫黄成分には要注意。変色のほか、バスタブの底がザラザラになってしまふことも。また、栓や鎖など金属部分に入浴剤が残っていると、そこから錆びてしまうケースもあります。

お風呂の給湯設備は何種類かありますが、焚くことができるお風呂と循環式のものは注意が必要です。給湯設備の循環パイプに多く使われている銅素材はデリケートなため、入浴剤がそこに残ってしまって、そこから傷んでくるケースがあります。

バスソルトや泡の出るタイプ、乳白色のものは管に残ってしまいやすいので、これらを使いながらお風呂を焚くのはやめましょう。半年に一度は風呂釜用洗浄剤などでお風呂のお掃除を。傷めて修理をする羽目にならないよう、上手に楽しみましょう！

なお、給湯設備や浴室環境ではこの限りではないこともあるので、使用上の注意をきちんと読んでそれに従ってください。

土地

中古住宅 売りたい方・貸したい方

お気軽にご相談下さい。

お知り合いの方でお考えの方がいらっしゃいましたら  
お声掛け下さい。

三協住宅 不動産部

株式会社 三協住宅

松江市宍道町宍道 803-2 TEL 0852-66-0326