

## 脱！冷え性

だんだんと寒くなり、これから冷え性の方には辛い季節です。近年では冷房が完備されているため真夏でも冷え性に悩まされている方が多くなっています。冷えは万病の元。冷え性を改善して、健康なカラダにしましょう。



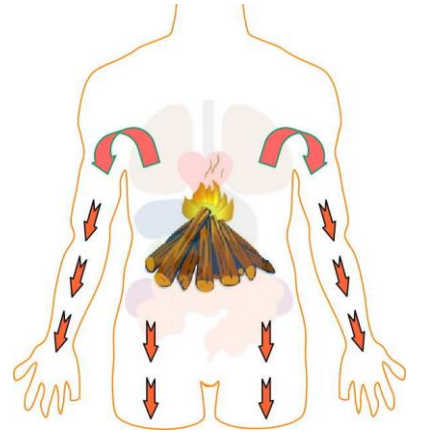
### どうして足が冷えるんでしょう？



冷えは足元からという言葉があるように、足は身体の中で一番冷えを感じやすい場所です。多くの方は冷え性が足に表れるケースが多いため、足の冷え性に悩む人も多いと思います。足先や足の裏、足首は、寒さから身体を守る皮下脂肪や熱を作り出す筋肉が少なく熱を発することが難しい事が足の冷えの原因です。また心臓から出発した温かい血液は太ももに到達するまでは温かさが保たれていますが、ふくらはぎや足首辺りに来るとだんだん冷えてくる事が科学的に証明されています。血液が冷えれば血行が悪くなり足先の毛細血管まで行き届かなくなり、足先が冷えてしまう訳です。血液を冷やさないために、ふくらはぎを温めるレッグウォーマーがおすすめです。

### 体を冷やす食べ物を避けましょう

中国から伝来して最近注目を浴びている薬膳という考え方。これによると、食材は身体を温める性質を持つもの（陽性）と、冷やす性質（陰性）のものと二つに分けられます。冷え性の方は、陽性のものを意識して摂り、陰性のものを避けるようにするとよいでしょう。知らず知らずのうちに、体温を下げる食材ばかりを食べていた…なんてこともあるかもしれませんよ。ここでは、特に注意しておきたい食材を紹介します。身体を冷やすものの特徴は、物理的な温度が低い冷たいもの、白砂糖を使った甘い物、熱帯産の果物などです。これからの時期はあまり食べませんが、パイナップルのシャーベットなどは、冷え性の方にとって一番悪い食べ物だと言えるでしょう。



#### ★肉、魚類



肉・魚類は基本的に身体を温めます。しかし、以下のような例外があります。

#### 体を冷やすもの

貝、海藻類、たこ、イカなど

#### ★野菜類



基本的に野菜や果物は、暑い地方で取れるものは身体を冷やし、寒い地方で取れるものは温める作用を持っています。

#### 体を冷やすもの

バナナ、キウイ、みかん、白菜、ほうれん草、レタス、よもぎなど

#### ★調味料類

辛みを持っている薬味は基本的に身体を温めてくれますが、ミョウガは身体を冷やしてしまいます。また、白砂糖もダメなので、黒砂糖で作られたお菓子をえらびましょう。

#### 体を冷やすもの

ミョウガ、白砂糖、オイスターソース、バター、マヨネーズ、合成酢

#### ★飲料類

緑茶やコーヒーなどは、温めて飲んで体温を下げてしまいます。紅茶を日常的に飲むようにするとよいでしょう。お酒類は基本的に体を温めますが、麦から出来ているものには注意です。

## かんたんレシピ

からだがか  
ポカポカ

### 生姜とゴボウの佃煮

#### ❖材料❖

生姜	50g	しょう油	大さじ2
ゴボウ	1本	みりん	大さじ2
削り鰹節	3g	酒	大さじ1
黒ごま	大さじ1	砂糖	小さじ1



- ① 生姜とゴボウを千切りにします。
- ② フライパンにサラダ油を加え、生姜とゴボウを炒めます。
- ③ 酒、みりん、しょう油、砂糖を加えて、汁気がなくなるまで炒めます。
- ④ 削り鰹節1パック（3g）と黒ごまを③に加え、全体を混ぜたら火を止めて完成です。

しょうがでカラダがポカポカ♪  
旬の食材を食べて冷え性を改善しよう

# 寒い冬がやってくる前に



石油給湯器をお使いのお客様へ

これからの給湯器は、環境にやさしいエコジョーズで決まり!

## エコジョーズ



冬はボイラーが壊れやすい季節です。急にお湯が出なくなるととても困りますよね。これから10年ほどおつきあいの給湯器はしっかりと考えて買い替えましょう。

多種多様になってきた給湯器は『エコジョーズ』を選びましょう。

ガス代が高くてつかない?

熱効率は従来の80%から約93%となり、ガス代を節約します。

### ガス給湯器だからできる3つのメリット

- ① 燃焼音が静かなので、夜間でもゆっくりとお風呂に入れます。
- ② ガスならではの直圧式・大能力なので、シャワーも気持ち良く、お風呂と台所で同時にお湯を使ってもお湯の勢いは安定しています
- ③ ガス給湯器は灯油ボイラーより耐久性もあり、故障率も低いです。最初の設備費用も安く、長持ちするお得な給湯器なのです。

## 四字熟語パズル

四字熟語が4つバラバラになっているので、正しい四字熟語を4つ作ってください。

百	天	眈	動
地	人	百	様
天	虎	下	一
品	驚	視	眈

①

②

③

④

抽選で粗品  
プレゼント!!

### 先月号のこたえ

- ① 無芸大食
- ② 無理難題
- ③ 快刀乱麻
- ④ 漁夫之利 ↓

二者が争っているのに乗じて、第三者がうまうまと利益を手に入れること。

### 四字熟語パズル応募方法

- ① 名前 ② 住所 ③ 電話番号 ④ 「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。⑤ 四字熟語を4つ①～⑤をご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。
- FAX 22-2133 ☒ hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

### 社長よりひとこと

いつもありがとうございます。早いもので今年も残り1割余りとなりました。11月に入り急に寒くなり、秋を飛び越して一気に冬になったようです。今年はカムンが大発生して、雪が多いのではないかと心配しています。実際天気予報でも寒い冬になると言っています。みなさんはもう冬の準備は済ませましたか? 暖房器具や給湯器、凍結が心配な屋外のランヤ配管の点検、自動車のタイヤ交換など早めにとっておきましょう。いざという時に暖房が使えないとか、お湯が出ない、雪が積もったのに冬外気に替えてなかったなんて事のないようにしたいものです。寒さがきつくなってきましたのでご自愛ください。代表取締役 加藤 淳



都市ガスリフォーム  
専門店

# かとけんホーム

福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

