

■「ワクワク健康通信」は弊社とお客様を結ぶ月刊ニュースレターです。「安くて良い家をつくる会」城東エリア主宰
興味深い話題や実用的な情報を満載し無料でお届けしています。
発行は毎月発行予定です。どうぞご覧ください。
ミッション:絶対に後悔しない住まい創りをお手伝い

相続相談窓口センター

発行元:(株)アイホームズ / (旧)五十嵐繁勝工務店

発行人:磯貝 暢子 五十嵐 和奏

〒131-0041 墨田区八広 5-25-4

電話 3613-2834 FAX 3613-6149

ホームページ <http://www.igarasi.com>

『アイホームズ』をクリック!!

お客様専用フリーダイヤル 0120-647-147

ワクワク健康通信

第 201 号 令和 3 年 7 月

みなさま、こんにちは。
五十嵐です。

こんな格言をご存知ですか?

『神はクルミを与えてくださる。でも、それを割ってはくださらぬ。』

20世紀文学を代表する作家、「変身」「城」などで知られるカフカの言葉です。

生まれながらにして与えられた、いわゆる「天賦の才」もあるでしょう。

でも、どんな才能がクルミの中にあるのかは殻を割ってみるまではわからない。

ましてやそれを生かすには、自身の努力と挑戦が必要であるとカフカは説いています。

「才能」と一口に言っても、身体能力に優れている、物おじせずに話せる、
聞き上手、人を笑わせるのが得意、歌がうまい…など、千差万別ですよ。

ですが、その才能は本人にとってはあまりにも当たり前で、気づかない場合も少なくありません。
まずは、自分にどんな才能があるのかを認識することです。

「自分には才能がない」という思い込みが、自身の可能性にふたをしていることに気づいてください。

「自分の人生はこんなものだ」と決めつけるのではなく、諦めの気持ちも捨てましょう。

成長する機会を自ら奪ってしまうことになってしまいますから (>_<)

私たちはこの世に生を受けた時から、必ず素晴らしい特技や長所を授かっています。

そして、その何かを授かったかは、自分で見つけなくてはなりません。

そういうふうに私は解釈、理解しています。

だって、クルミの殻は自分で割るしかないのですから。

ちなみに私は、殻を割り過ぎて粉々です(笑)

自信過剰だと思われるかもしれませんが、そうではありません。

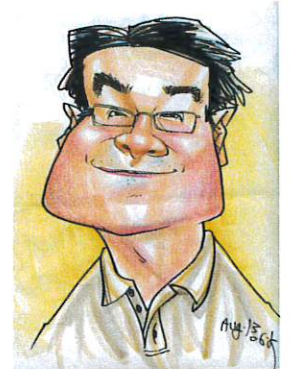
自分に欠けているところ、できないこともたくさんありますし、自覚もあります(^^);

でも、自分の得意なことを伸ばしていくための努力は惜しみません。

それを楽しんでやるのがモットーです!

昨年より今年、今年より来年!

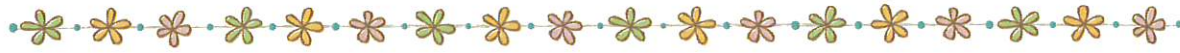
頑張りますよ~♪



あなたの価値ある家づくり
土地探しから応援します!
スーパーアドバイザー
一級建築士/宅建取引士
代表/五十嵐 照勝

皆さん、こんにちは。
磯貝です。

7月10日は、7と10の語呂合わせで納豆の日でした。
納豆の日は1992年に全国納豆協同組合連合会により制定されました。
30年近く経つわりには知名度は低いですよ。
今回は、そんな納豆の栄養効果についてご紹介します。



皆さん、納豆は好きですか？
日本人でも納豆が苦手な人は多いと思います。
しかし、納豆は健康に良い食材なのです。



納豆に含まれるナットウキナーゼは、
血栓を溶かす作用があるので、心筋梗塞や脳梗塞の予防になります。
納豆の主原料の大豆にはサポニンが含まれていて、
サポニンは血管を柔らかくする作用があるので、高血圧や動脈硬化に有効です。
大豆のイソフラボンは、女性ホルモンと同じような作用があることで有名ですよ。

納豆にはビタミンK2が含まれるので、骨も丈夫にしてくれます。
納豆は煮たり焼いたりしないでそのまま食べられるので、
一人暮らしの方にも簡単に食事の一品に取り入れることができます。

そう考えると、
仕事が忙しく食生活が不規則になる私たちには、大変魅力的な食材といえますよね。
「健康に良いことは分かって、納豆は苦手」という方のために、簡単なメニューを紹介します。

材料は納豆・キムチ・ごま油の3つです。
小鉢にこの3つの材料を入れて軽く混ぜ合わせるだけです。



キムチの辛味とごま油の香りが、納豆の味や臭いを和らげてくれます。
このキムチ納豆はごはんと一緒に食べても美味しいですが、お酒のおつまみにもなりますよ。

ぜひ、納豆の日以外にも納豆を食べて生活習慣病を予防し、元気に過ごしていきましょう(*^^*)



整理収納アドバイザー1級
インテリアコーディネーター
カラーコーディネーター
不動産資産相談士
賃貸不動産経営管理士
住宅ローンアドバイザー
磯貝 暢子より

こんにちは。長谷川です。

カレーは夏の食べ物だという印象がありますが、
なぜだかご存じでしょうか？
今回は、夏のカレーの効果についてご紹介します。



超明るいお客様サポーター
長谷川 有美です♪

食べ物には、体を温める食べ物と冷やす食べ物があります。
カレーは冷やす食べ物なのです。



「カレーを食べるとあんなに暑くなるのに、冷やすなんて」と思いませんか。

辛いカレーを食べると、汗をたくさんかきます。

その汗が蒸発する時に体温を奪い、涼しくなるのでカレーは夏の食べ物なのだそうです。

暑い国の食べ物には、体温をさげる働きを持つものがたくさんあります。

南国系のフルーツやコーヒーなども、摂りすぎると体を冷やすと言われています。

体を冷やすことは万病の元だと言われがちですが、適度の体温を下げる作用は、
最近の亜熱帯化しつつある日本の夏には上手に取り入れたいものです。



カレーのように汗をかいて体に溜まった熱を放出して、

体温を下げるスパイス系の作用は、熱中症対策や寝苦しい夏に効果がありそうです。

しかし、風邪をひいていたり、冷えが気になる時には注意が必要です。

本格的なインドカレーなどは、とてもおいしいですが、

あまり食べ過ぎると冷えの原因になってしまいかねません。

そんな時には、本場のカレーよりも日本人向けにアレンジしたカレーの方がいいかもしれません。

せっかく毎日食事をするのですから、どの食材が体を温め、冷やすのを知り、

普段の食事に取り入れるようにすることは、体調管理に大きく役立ちます。

自分の体質と体調、そして気候などに合わせ、

食べ物の持つ力を最大限に利用できたら素晴らしいと思います♪



皆さんこんにちは。五十嵐です。

7月は梅雨が明けはじめ、いよいよ夏が始まる季節の変わり目ですね。
梅雨のどことなくジメジメした感じは気分も上がりやすく、
天気が悪いこともあり、外出もおっくうになってしまうこともあったでしょう。



不動産事業部・Web 担当
五十嵐より

お気に入りの傘や雨具を使って、気分を盛り上げて…

と思う時もありましたが、強引すぎて結局断念してしまいました（笑）

そのような時期を過ぎてからやってくるため、夏は気分も上がりやすいのかもしれませんがね♪



さて、そのような梅雨の中にあるのが七夕でした。

一年に一度、織姫と彦星が会うと言われる日です。



梅雨時期なのでなかなか晴れ間がないというのも現実で、
実は一年どころか数年に一度しか会えていないのではないかと、
人ごとながら心配してしまいます。

それでも、織姫と彦星は、きつとこの日のためにキレイに身なりを整えて、
再開の気持ちを心にためて、会うことを楽しみにしているのでしょう (*^^*)

今の世の中は、飛行機、新幹線、車など交通の便が発達し、携帯電話があり、
SNS でやりとりができるなど、便利になりました。

誰かに会おうと思えば会いに行くこともでき、会うことができなくても、
連絡を取ることはできるという状況が多くなりました。

そのため、織姫と彦星のように一年に一度の会える日を心待ちにし、
そのために身なりを整え、準備をしなくても、お互いに近況は分かり合えるわけです。

便利ではありますが、大切さは薄れてしまうような気がします。

便利さゆえに薄れてしまうものがあることに少し寂しさを感じます。

ですので、七夕の日がくるときにだけでも、織姫と彦星のことを思い出し、
時間をかけて大切にするものを一つでも持てるようにしていければ良いなと思いました♪