

「夏バテ」と「秋バテ」の違い



過去最高の危険な暑さが続いた夏でしたが、体調にお変わりありませんか？『夏バテ』とは良く聞きますが、『秋バテ』という言葉もあるそうです。なんとな〜くだるくてシャキッとしない感じは『秋バテ』かもしれませんよ…

【夏バテ】 暑い日が続いて自立神経のバランスが崩れることで起こります。熱帯夜による睡眠不足や、高温多湿による体温調節機能の低下、室内外の温度差が原因。夏バテは暑さでバテる。

【秋バテ】 は涼しくなり始めた9月頃から起こります。1日の寒暖差によって、自律神経が変調をきたし様々な症状を引き起こします。また、秋雨前線の停滞や台風の通過などで気圧が変動しやすくバランスを崩してしまいます。秋バテは寒暖差でバテる。

- 秋バテ予防・対策**
- ▽ 少し汗をかく程度の運動
 - ▽ 1日3食、バランスの良い食事
 - ▽ 十分な睡眠
 - ▽ 半身浴でもいいのでお湯に浸かる
 - ▽ 環境に合わせ衣服で調節

9月ですよ〜

秋バテ症状チェックリスト

- 食欲がない
- 胃がもたれる
- 疲れやすい
- 体がだるい
- 立ち眩みがある
- めまいがある
- 頭が痛い、重い
- 寝つきが悪い
- 朝起きられない
- 肩こりがひどい

以上の症状が1〜2週間以上続いたら秋バテかも…

ollabout.co.jp より

おまかせください！快適住まいのリフォーム

住まいの瓦版 第291号

2023年 9月号



nao.ac.jp より

9月の満月はハーベストムーン★

日本では、旧暦の8月15日（新暦では9月中旬から10月上旬）に満月を眺める『中秋の名月』がありますが、海外でも昔から満月を特別な存在として考え、特にアメリカの先住民は一ヶ月に一回巡ってくる満月に名前を付けて季節を把握していたそうです。9月の満月は『ハーベストムーン』と言います。日本語で書くと『収穫月』となることからわかるように、陽が沈んでからも月明りを頼りに収穫に励み、光をもたらす満月に敬意を表しての由来とされているそうです。中秋の名月が必ずしも満月になるとは限らないのですが、（月の軌道が楕円上であることから月の満ち欠けの周期が一定ではないため）2023年は9月29日がちょうど満月になります。今年中秋の名月がハーベストムーンになります。ハーベストムーンには「許容」「浄化」「無償の愛」「優しさ」「安心」に関する願い事を叶えるパワーがあるとされているそうです。ハーベストムーンに願いを込めて眺めてみては如何でしょうか。ちなみに一番大きくなる満月の時間は18時57分だそうです。

sk-imedia.com domani.syougakukan.co.jp より

我が家のキッチン★

ホイルで鮭のちゃんちゃん焼き★

材料 2人分

作り方

材料	分量
生鮭(切り身)	2切れ
キャベツ	1/8玉
玉ねぎ	1/4玉
にんじん	4cm
ししとう	2本
えのき	60g
舞茸	60g
すだち	1個
塩	少々
バター	5g×2
酒	大さじ1
味噌	15g

- ①鮭は塩をふり5分おく。余分な水分をペーパータオルで拭いておく。
- ②キャベツはざく切り、玉ねぎは縦切り、にんじんは細切りにする。きのこは軸を落としほぐしておく。唐辛子は破裂防止のため切り込みを入れておく。
- ③容器に味噌と酒を合わせておく。
- ④長めにカットした2枚重ねのアルミホイルに野菜を敷き、鮭ときのこ、ししとうをのせる。③をかける。(半量)
- ⑤左右、上下と、2回折込む。破れないように丁寧に。ふたつ作る。
- ⑥フライパンにホイル包みをふたつおき、水を2cmの深さ位入れ沸騰するまで強火、その後中火で5分程蒸し焼きにする。(火の通りを確認して下さい。)
- ⑦お皿にのせ、ホイルを開けて、バターをのせ、すだちを添える。



※ひとり分ずつ包むので全て半分に分けておく

窓のことからエクステリアやメンテナンスまで住まいのお悩みご相談ください！



株式会社 **サンエー** 住建

住所: 〒940-0029 長岡市東蔵王 2-1-13
電話: 0258-33-1066 FAX: 0258-33-8219

URL: <http://www.saneijuku.co.jp>
E-mail: info@saneijuku.co.jp



YKK AP 窓辺を楽しむ (揺れる木のシルエットを楽しむヒンメリ)



日中はまだまだ暑くても夕暮れ時にはもう、秋の虫たちの鳴き声が聞こえています。コオロギ、キリギリス、スズメシたちの大合唱。季節は秋に向かっていきます。優しい秋の風が入ってくる窓辺を手作りのヒンメリで飾ってみませんか？ ヒンメリとは光のモビールとも呼ばれている北欧・フィンランドの伝統的な飾りです。光と影、シルエット。そして風に揺れるさまを見ていると不思議と心が落ち着いてくるそうです。

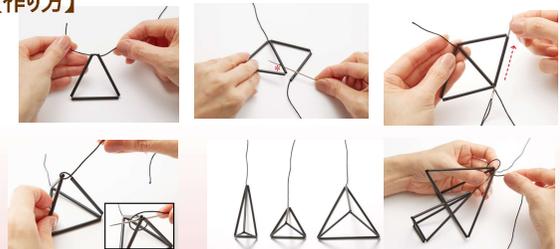
【材料と道具】



- ツリー1本分
 (木の部分) ストロー 5cm×6本 8cm×6本
 (幹の部分) ストロー 3cm×3本 8cm×3本
 糸 お好みでクリスタルビーズ など

ハサミ・針・定規 ykkap.co.jp より

【作り方】



詳しい作り方は YKKAP 窓辺 DIY レシピ ヒンメリで検索してください

ちょっとためになる豆知識



暑さで疲れた体をリセットして、気持ちの良い秋の季節を快適に爽やかに生活したいですね。ところで、みなさんは、ご飯を誰と食べますか？家族や友人とお話をしながら楽しく食べていますか？最近では高齢者や子供の孤食が増加傾向にあり、問題視されているそうです。孤食とはひとりでご飯を食べることです。地域差や年代差はありますが、「豊食」「飽食」の日本において社会問題化されている『孤食』について取り上げてみたいと思います。

「孤食」とは？

世帯構造の変化により、高齢者のひとり暮らし、ひとり親世帯など孤食にならざるを得ない家庭が増加している一方、親の帰りが遅い、子供の塾や習い事で帰りが遅いなど、生活がばらばらで食事の時間を合わせる事が難しくなっている現状があります。また、飽食の時代になり人によって食べたいもの、食べるものが異なるためにみんなで食事をする事が難しくなっています。ひとりで食事をする際に『寂しいな』と感じる意味で用いられる言葉です。



「孤食」の問題点★

成長期の子供にとって食事は大切ですが、好きなものばかり食べる、嫌いなものは食べないでは栄養バランスが崩れて、肥満や、ヤセとなり、体力の低下につながります。また、いろんな話をしながら食べることでコミュニケーション能力や、食事のマナーが身につきますが、その機会が得られません。

高齢者にとっての孤食は「寂しい」という思いだけではなく、低栄養やうつ病のきっかけとなり、健康寿命を縮めてしまうリスクがあります。



「孤食」の解決方法★

- 調理や片付けの時間を短くして、家族との食事時間を増やしましょう。スーパーのお惣菜、冷凍食品、食洗機、時短家電などを利用しましょう。
- 朝食だけは一緒に食べる、休日には意識して家族で食事をする、などみんなが集まる工夫をしましょう。
- 地域のコミュニティーで行なわれている食事会イベントや子ども食堂などを積極的に利用しましょう。

望まない『孤食』は心と体の健康に悪い影響を及ぼします。誰かと一緒に食事をすれば、食事の回数や分量、栄養バランスに気を配りやすくなります。また親しい相手と一緒に食事なら「楽しい時間」となり、自然に「笑顔」が生まれ意欲がわいてくるでしょう。忙しい毎日の生活の中ですが「〇〇日は〇〇さんとご飯だよ」と楽しみが持てる工夫や努力で食事時間が楽しい時間になったらいいですね。

見たい・食べたい 教えたい！！

Vol.43

私が
スイーツ
大好きママです！



残暑厳しい日々ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は十日町市の川治小学校の近くにある『バウムリンゲ』というパン屋さんをご紹介します。こちらのお店のご主人はパン世界大会で第3位入賞をしたことのあるすご腕職人さんで、オープン当初から客足が途絶えないほど大人気のパン屋さんです。

お店一番人気は「クロワッサン B.C.」でアーモンドケーキをクロワッサン生地で包みクッキー生地のそぼろや細かいアーモンドをのせて焼いた何とも贅沢なクロワッサンです。一度食べたらとりこになってしまうほど、私も気に入ってしまいました。

お店に入っすぐの一番目立つ所に並び、一日に何度も焼き上げているそうです。

他にもきめの整ったもちり食パンやシナモンロール、バリバリ生地の層が美しいデニッシュもあります。スパイスの効いた少し辛めのカレーパンは出来立てに出会ったらもう最高です。パンの種類も豊富でどれを選んでもハズレなしの大満足なパン屋さんでした。

世界第3位のパンが身近で食べられるなんて嬉しいですね。



リフォームしてみませんか！？

TOTO
THE CRASSO (ザ・クラッソ)



「美しい、使いやすい、きれい」をデザインした暮らしに調和するTOTOのシステムキッチンに入替えてみませんか？

「ザ・クラッソ」のカウンター、シンク、水ほうき水栓LF、「きれい除菌水」生成器が「レッドドット・デザイン賞 2023」で「ベストオブザベスト」を受賞しました。

クリスタルカウンター



タッパ「きれい除菌水」生成器



タッチレス水ほうき水栓LF スクエアすべり台シンク



reddot winner 2023
best of the best

1955年から続く国際的に権威あるレッドドット・デザイン賞。主催はドイツ・エッセン「ノルトライン・ヴェストファーレンデザインセンター」。デザイン専門家が革新性、機能性

品質を厳正に審査し、認められた商品。ベストオブザベスト賞は特に優れた商品に授与。