2016年9月号

< 発行 >

Tel: 0744-45-3362 Fax: 0744-43-1960

さぁ!チャレンジしてみてね

上下のイラストで違うところが5箇所あります

株式会社 日生ハウジング 奈良県桜井市三輪72-3

好みや生活スタイルに合った入浴法で癒しの時間を♪

忙しくてシャワーだけなんてもったいない

湯船に浸かっての入浴で、 疲労回復や快眠が期待できます。



うか?

みなさま、元気でお過ごしでしょ

みなさんに暮らしと住まいを快適

えます。自立神経の交感神経に作用。 短時間入ることで、頭がスキッと冴 こそ特におすすめだといいます。熱 働きも良くなるとか。蒸し暑いとき 発に。ダイエットしたい人にもおす 汗もかきやすくなり、新陳代謝も活 シュに効果的。朝風呂にも最適で、 め のお湯は42度程度で、リフレッ

> その後の活動を考えて軽くシャワー もさまざま。朝や日中走る場合は、

し、走る時間によって入浴スタイル

シュできる大切なひととき。そこで、

入浴に関するお役立ち情報をご紹介

風呂の時間は、疲れを癒し、リフレッ

「入浴」です。

日本人にとってお

お届けいたします。今回のテーマは にするためのちょっと役立つ情報を

るめのお湯に短めに入って、ランニ は軽めの入浴がおすすめ。やはりぬ くり浸かると良いです。夜に走る人 で汗を流し、夜、ぬるめのお湯にゆっ

すめです。

くださいね。

合った入浴スタイルを実践してみて します。これを知って、より自分に



ます。ゆっくり浸かることで、緩や 湯はだいたい38~40度と言われてい 果があるのでしょう? ぬるめのお

リラックスした気分になり、

胃腸の

細血管を広げることができるので、

入浴で体を温めることで筋肉内の毛

最近は、ランニングの人気も定着。

自律神経系の副交感神経に作用し、 さめにくい特徴があります。また、 かに体温が上昇し、入浴後も体温が

15~20min

3~10min ぬるめのお湯には 15~ 20 分程 度、熱めのお湯には3~ 10 分浸 かるのがおすすめ!

よって好みが分かれるところ。では

熱めとぬるめ、お湯の温度は人に

hot!

それぞれに良いことが♪ ぬるめ? 熱め? どちらも

実際に温度に違いによってどんな効



走り終えたら、水分補給やストレッチで ·ルダウンしてから入浴しましょう!

# シェイプアップにも効果的ゆっくり入浴は二オイ対策や

ゆっくり湯船に浸かってみてくださ ことで、血液の循環をよくし、ニオ ば、寝汗のニオイも抑えられるかも。 を浴びれば前日から翌朝の汗をすべ のニオイ対策にも最適です。仕事で 暑い日でも面倒だからと思わず、 大切なのです。その状態で目覚めれ 減少させた状態で眠りにつくことが 十分。夜に湯船に浸かって汗を流す て流せるかと思いきや、それでは不 で夜の入浴をせず、朝だけシャワー 疲れたり、帰宅時間が遅くなったり イの原因となる乳酸やアンモニアを 入浴は、最近、注目されている体

ことができます。

ば心身ともに眠りやすい状態へ導く

ング後の身体の興奮を落ち着かせれ

ササイズやマッサージにも最適! 浮力がある分、お部屋ではキツイ体 お風呂には水圧があるので、エク

> \$ マ態なるます お制 むも 良くなり、足を下から上へもめば ッサージすることでリンパの流 で鎖骨やわきの下を押しながら がります。また、体が温まった状 ことでウエストの引き締めにもつ せたり、体を左右にひねったりす もの裏の筋肉や腹筋などを使いま 尻をついて脚を上げるだけでも太 もお風呂ならできます。たとえば くみ解消にもつながります。 また、お腹を膨らませたりへこ



鎖骨やわきの下、脚のマッサージは体を 洗うとき、石鹸をつけてすべりを良くし て行うのもおすすめ♪



## 裏面にも役立つ情報が満載

## イマドキ 🗽 トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します!



#### レコードやカセットの ブーム再来!

音楽を聴くツールとしてCD はもちろん、スマートフォンにダウンロードするなどデジタル化が進むなか、特に若者の間でレコードのブームが来ているとか。そのポイントは音源の良さ。レコードはCDよりも楽器の細かい旋律が聴きとれ、音に深みがあります。音の質に温かみを感じて好む人も多いようです。また、ジャケットが31 cm四方と大きいため、アートとして飾り、所有する嬉しさを実感することができるのも魅力だとか。最近では、CDとともにレコードを出す若いアーティストも多いそうです。さらに、カセットテープも海外から再び火がつき、日本でも流行のきざしが!音がやわらかく温かみ

があるという魅力のほか、小さな箱のような見た目が今の若者には新鮮で、かわいいという意見も。アイドルやアーティストのカセットリリースが続いています。



### +

#### 料理レシピの言葉の違いを解説!

料理のレシピを見ていると、「お鍋に材量を入れ、 ひたひたの水で…」といった工程を目にしますね。 この「ひたひた」とか、ほかに「かぶるくらい」な ど、いったい、どれくらいの量なんだろうと疑問に 思ったことはありませんか? 「ひたひた」という のは、鍋の中に材料を平らに入れたとき、材料がち ょっとだけ水からでている、つまり、材料が水に浸 かるか浸からないかというくらいの量をいいます。 野菜などを水分がなくなるまで煮たりするときに多 く使われます。「かぶるくらい」というのは、材料 が完全に水に入った状態のこと。根菜などにしっか り中まで火を通したいときに使われます。「たっぷ り」というのは文字通り、材料の量よりも水の量が 大幅に多いこと。お湯を十分に沸騰させて葉物など をサッと短時間でゆでたいときなどに使われます。 つまり、水の多さでいうと、「ひたひた」<「かぶ るくらい | <「たっぷり | となります。ぜひ参考に してみてください!



#### カフェインゼロ飲料が流行!

コーヒーや紅茶に含まれるカフェイン。適度に摂ると頭が冴えたり、いい面もありますが、夜などに摂りすぎると眠気を妨げたりする面も。そこで、最近はカフェインゼロの飲み物が多く出回っています。ブレンド茶はもちろん、緑茶も独自の製法でカフェインを取り除いて味わいはそのままという商品が登場。体を気にする妊婦さんやカフェインが体質的に苦手という人に好まれているようです。以前からカフェインレスコーヒーとしてタンポポの根を原材料とした「たんぽぽコーヒー」がありますが、コーヒー豆を使い、さまざまな製法で脱カフェインを実現したコーヒーが登場。コーヒーを淹れるときの癒さ

れる香りはもちろん、味わいも本来とそん色ないものも多いとか。妊婦さんだけでなく夜にコーヒータイムを楽しみたい人にもおすすめです。



LIXIL

## 便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバッグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

新素材「アクアセラミック」採用。

#### 新型SATIS

磨きぬいた性能は、トイレという 存在を、変えていく。

サティス Gタイプ



研ぎ澄まされたデザインは、 トイレの空間を、変えていく。

サティス Sタイプ





# 100年クリーン

アクアセラミックが、トイレに新世紀を告げる

- トイレの汚れが、ツルンっと落ちる。 なかなか落ちない便器についた汚物よごれが、 トイレを洗浄するだけでツルンっと落ちます。
- リング状の黒ずみ、くすみとサヨナラ。 リング状の黒ずみや便器のくすみの原因となる水アカがこびりつきません。<sup>※1</sup> トイレのあの悩みに、うれしいニュースです。 ※1定期的にお掃除しない場合、汚れが付着する場合があります。
- 新品時のツルツルが 100 年つづく。 「アクアセラミック」は、トイレ用陶器の画期的な発明です。 かんたんお掃除で、新品のツルツルが100年つづきます。※2 ※2同一部位の摩擦回数2往復で年間365日お掃除した場合。 お掃除プラシで約7万回(100年相当)の往復を想定しています。

水のチカラで、ずっと輝く

AQUA

写真・記事:株式会社 LIXIL

間違いさがし答え:①煙突 ②月 ③望遠鏡の脚 ④女の子のスカート ⑤お母さんの靴

#### ご相談・お問い合せはこちらまで



## 株式会社 日生ハウシ"ンク"

(公社)全国宅地建物取引業保証協会会員 近畿地区不動産公正取引協議会加盟 宅建業者免許奈良県知事(9)1900号 〒633-0001 奈良県桜井市三輪72-3 ■営業時間/AM9:00~PM7:00

■TEL/0744-45-3362 ■FAX/0744-43-1960 ■E-mail/info@nissei-housing.co.jp



