



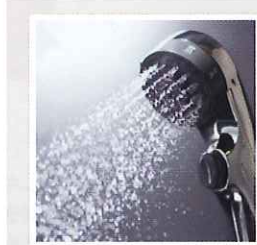
猛暑が続くと熱中症が心配です。家の中にも気をつけましょう。特にお子さんや高齢の方は、注意が必要です。エアコンを上手に使い、涼しく過ごす工夫をしながら暑い夏を乗り切りましょう。



電気代、水道代を節約する便利で！かしこい！設備のご紹介！

パナソニック住宅設備

まわりの温度上昇が少ないので、夏の調理も快適！
「IH クッキングヒーター」



少量でもしっかり洗え、水道代の節約に！
「節水シャワー」



シャワーが増える夏の給湯代を削減する
「エコキュート」

植木の水やりや、打ち水にも便利！雨水をためて有効利用できる「レインセラー」

「まな板キレイ乾燥機」「キッチンに出るあの虫をブロックする」システムキッチン！



玄関にこもる、みんなの靴のニオイをすっきり！
「ハイブリット脱臭ユニット」付玄関収納



大雨や台風が多くなる季節、古くなった雨樋を一新！今人気の「シンプルな雨樋」に交換し、外観をすっきりオシャレにするのもいいですね！

知っておきたい！ 体の健康豆知識

ビタミンを摂取して体の“酸化”を防ぐ！

年齢とともに訪れる老化現象は、呼吸で体内に取り入れた酸素の一部が活性酸素となり、それが増えすぎて健康な細胞まで酸化させてしまうことが原因と考えられています。同様に、血液中のLDLコレステロールが活性酸素によって酸化されると動脈硬化が進行し、糖尿病や高血圧、心筋梗塞などを引き起こします。健康的な生活を送るには、活性酸素を除去する必要があります。それには、強い抗酸化力を持つビタミン類を摂取することが大切。ビタミン類の中で抗酸化作用が強いのは、ビタミンA（βカロテン）とB群、C、E。特に、βカロテンには、体内で発生した活性酸素を無害化する強い抗酸化力があります。にんじんやかぼちゃ、ほうれん草、モロヘイヤなど、色の濃い野菜を積極的に食事に取り入れてください。1日120g程度を目安にするとよいでしょう。

βカロテンを多く含む食品を効果的に摂取しよう！

βカロテンは色の濃い野菜に豊富に含まれます。植物油やごまなどビタミンEを含む食品と組み合わせると抗酸化力がさらにアップ！



参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

詳しくはお気軽にお問合せ下さい！

今日の晩ごはん

豚肉のさっぱりしょうが焼き

材料(4人分)

● 豚薄切り肉	200g	● 酢	大さじ2
● 塩、コショウ	少々	【A】 ● 酒	大さじ1
● いんげん	70g	● みりん	大さじ2
● パプリカ	1個	● 砂糖	大さじ1
● サラダ油	適量	● しょうゆ	大さじ2
● おろししょうが	大さじ1	● 片栗粉	小さじ1

- いんげんはへたを取り3等分に、パプリカは種・ワタを取り細切りに。
- ひと口大に切った豚肉に塩、コショウを振り、サラダ油を入れたフライパンで焼く。
- 豚肉の色が変わったら、いんげん・パプリカを入れて炒める。
- よく合わせておいた【A】を入れてからめる。仕上げにおろししょうが、酢を加えたら、器に盛り付けて完成！

●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)