

パワーアップナビ!

夏の疲れを取る
「オサカナスキヤネ」

まだまだ残暑が厳しい日が続き、疲れが出る頃ですね。夏は食欲減少による栄養不足や甘いものの摂りすぎ、水分不足などから血液がドロドロになって疲れもたまりがちです。秋に向けて食生活を見直して体調を整えましょう。サラサラな血液にするためのキーワードは「オサカナスキヤネ」。次の食材を毎日の食事に積極的に取り入れましょう。

「オ」…お茶：お茶に含まれるカテキンがコレステロール値や血糖値を下げ、抗酸化作用もあります。

「サ」…魚：青背の魚（イワシ・アジなど）はコレステ

毎日を快適に暮らすための健康に関する話題を。

「カ」…カボチャ：βカロテン、ビタミンE、食物繊維が豊富で、ヌメリ成分であるアルギン酸がコレステロール値を下げます。



「ナ」…納豆：ナットウキナーゼという酵素が血液の中にできる血栓を溶かしてくれます。

「ス」…お酢：クエン酸が血液内の老廃物の排出を促します。とくに黒酢がおすすめ。

「キ」…きのこ：免疫機能を活性化し、コレステロール値や血糖値を下げます。

「ヤ」…野菜：ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。緑黄色野菜には抗酸化作用もあります。

「ネ」…ネギ：血液をサラサラにするアリシンが含まれ、血栓を予防する働きも。玉ねぎには血糖値を下げる作用もあります。

簡単センスアップ！ インテリアのヒント

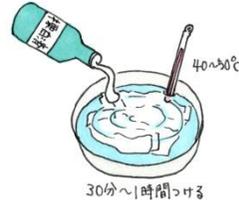
インテリアのテイストを決めよう！

家具を購入するときはもちろん、インテリア雑貨や小物を買うときも「住みたい家」をイメージしてみましょう。シンプル、モダン、ナチュラル、アジア、北欧風…自分が住みたい家はどのテイストでしょう。一度決めたらぶれないことが大切。雑貨などは気に入るとつい衝動買いしてしまいがちですが、部屋のインテリアに合うかどうか考えてから購入しましょう。テイストが決められない人はテーマカラーを決めるだけでも統一感が出ます。

豆知識

衣類の黄ばみ対策

夏の衣類は黄ばみや汗じみが気になります。白いシャツを真っ白に洗い上げるためには①40～50℃のお湯に液体の酸素系漂白剤と洗剤を入れて溶かす。②そこに衣類を30分～1時間くらいつけ置きをする。③そのまま洗濯機に入れて普通に洗濯をする。これできれいにならない場合は、より洗浄力の高い粉末の酸素系漂白剤を試してみてください。この方法は綿やポリエステル製の白いシャツやTシャツに限ります。色柄物は色落ちすることがあるので注意してください。



カラダすっきりイキイキ！ 健康サプリ+



秋の味覚、秋刀魚（サンマ）

秋刀魚が出回る季節になりました。秋刀魚は良質のたんぱく質を豊富に含むほか、鉄分、カルシウム、ビタミンA・Dなども含み栄養満点の魚です。さらに頭の回転をよくすると言われているDHAや血液をサラサラにするEPAも豊富に含まれているので、子どもからお年寄りまで積極的に食べましょう。脂ののった新鮮な秋刀魚を見分けるコツは、身が厚いもの、目が澄んでいるもの、お腹が硬いもの、口の先が黄色いものを選ぶことです。

TVチャンピオン 収納王に聞く、



TVチャンピオン収納王
収納コンサルタント
吉田トシコ

読んだらすぐできる

吉田式収納のコツ

秋の夜長の快適睡眠

夏から秋へ、気温も少しずつ下がり、夜の風が涼しくなってきましたね。秋の夜長は読書や音楽鑑賞など趣味を楽しむにもいい季節。そして、ぐっすり心地の良い睡眠がとれる季節でもありますね。今回は、気持ちの良い眠りのための収納術をお伝えします。

Q. 寝室の収納、何かコツはありますか。来客用の布団を快適に使うにはどうしたらいいですか？

A. 寝室は眠りに必要なものだけを置くようにしてください。

【布団の収納】

押し入れに布団をしまう場合は、下段に敷布団、上段に掛け布団と分けてしまいます。下段の布団を取り出しやすくするために、すのこにキャスターをつけたものを置きます。割と簡単に手作り出来ますので、挑戦してみてください。上下段に分けるスペースがない場合は下段に布団一式をしまい、上段は洋服などの収納に使ってもOKです。

【ベッド下の収納】

ベッドの下に物を置けるスペースがあるようなら、温度調節出来る掛け布団を置きましょう。これからの季節は毛布などを置いておくと、夜中に急に寒くなった時に寝ながら毛布を引く事も出来ます。(笑) 冬にはタオルケットなど、季節に応じたものを収納しておくといいいいです。すのこを活用してもいいです。

【おやすみセットをつくる】

目覚まし時計、リモコン、読みかけの本など、枕



元についつい小物が散らかるといことありませんか。これらのものを入れる箱を用意して、朝起きたら箱にしまう習慣をつけましょう。ちなみに『散らかっているモノは今使っているモノ』つまり、しまったままのものは、もう使わないものが多いのです。片づけたままのものがないか、箱の中をのぞくことも習慣にしてください。

【お客様用の布団】

ずっしり重い、ほこり臭いと感じたら、天日干しやクリーニングをして、必要以上に圧縮しないこと。そんなに頻繁に使わないのであれば、レンタルをしたほうがお得で、場所いらず、清潔な布団で眠れます。

【快適な眠りのために】

清潔に保つことが第一です。また、本棚など眠りやすい場所に家具を置くことも出来ます。LEDライトやサイドライトを利用すると効果を演出したり、カーテンは淡い紫色（照明以外なら）にするとよいでしょう。紫は暑くも寒くもない色としておススメです。

人気の収納コンサルタント
吉田トシコ先生の記事を毎月掲載!

Challenge! 四字熟語

□に入る漢字を当ててね!

台風一□

台風が一気に通り過ぎること。

(答) 台風一過 (たいふういっか)

*「一家」は誤りです。台風の季節になると、この言葉を天気予報などで聞く機会も増えそうです。

意味□□

言外に含みのある別の意味が隠されていること。

(答) 意味深長 (いみしんちょう)

*意味深長。「深重」「慎重」は誤りです。「深長」は奥深く含蓄のあるさまです。