



発行所: 有限会社 西川工務店
松阪市町平尾町164-3
TEL 0598-51-7040
FAX 0598-51-7140
URL http://www.nishikawakoumuten.co.jp

心も体も
スッキリ軽やかに!

デトックスして快適新生活

春は、新年度がスタートする季節。動物が冬眠から目覚めるように、私たち人間の体も活発に動き始めます。しかし、生活環境が変わる人も多く、緊張や不安から心身に不調をきたす事も…。こんな時こそ心身をデトックスしてみましょう。

春はデトックスに最適

体内で処理しきれなかった老廃物や活性酸素、ストレスが蓄積されると、頭痛・肩こり・疲労やイライラ、免疫力の低下、老化の促進…と心身に様々な悪影響を及ぼします。更に、私達の周りには、大気汚染や食品添加物、残留農薬など多くの有害物質が存在し、知らぬ間に体の中に取り込まれています。これらの毒素を体外へ排出する作用が『デトックス』です。暖かくなる春は新陳代謝が活発になる為、『デトックス』に最適な季節なのです。

便通改善がデトックスの近道

体内に溜まった毒素の75%は便から排出されます。最近是不規則な食生活や運動不足、ストレスから便秘に悩む人が増加しています。まずは生活のリズムを整える事。朝は太陽の光をしっかりと浴びて体内時計をリセットしましょう。朝食前に軽く体を動かすと、腸の動きが活発になります。食事は毎日同じ時間に、食物繊維や水分をたっぷり。規則正しい生活は、便秘の解消のみならず、脳内の神経伝達物質「セロトニン」の分泌も良くする為、“心のデトックス”にも繋がります。無理をせず、マイペースでできる事から改善しましょう。

生活のリズムを整える為の 6ヶ条

1 早寝早起きをして太陽の光を浴びる



2 栄養バランスの良い食事を毎日決まった時間にとる



3 規則正しい排便を心がける



4 水分をたくさんとる



5 適度な運動を習慣にする



6 趣味や親しい人との交流などストレスを上手に解消する



実践!

手軽にできるデトックス法

食事

新ごぼう、アスパラガスなどの野菜類、大豆食品やグリーンピースなどの豆類、果物、きのこ、海藻、玄米など、食物繊維を含む食物を多めに取りましょう。解毒作用のあるニンニク、しょうが、玉ねぎ、わさび、大根おろしも効果的。脂肪や塩分、甘いものは控えめに。

水

目安は1日2ℓ。消毒用の塩素を含む水道水は避け、ミネラルウォーターや浄水器を通した水がお勧めです。冷水よりも室温に近い方が吸収が良く、水分が不足しがちな起床後と就寝前を中心に、回数を分けてこまめに摂取。

運動

ウォーキングや水泳などの有酸素運動がお勧め。腹筋や背筋といった筋肉も強化すると、効果がアップします。時間が取れない人は、階段を使う、通勤時に1駅手前から歩く、買物は徒歩で…など、日常生活の中に運動を取り入れましょう。



フライパンで作る昔ながらの定番料理

ぶりの照り焼

<材料>

- ◆ぶり…4切れ
- ◆しょう油…大さじ4
- ◆みりん…大さじ4
- ◆日本酒…大さじ4
- ◆ほうれん草…2束
- ◆塩・しょう油…各少々

■作り方■

- ①パットに調味料を全て入れ、ぶりの切り身を並べて2~3時間漬けておく。途中で一度ひっくり返す。
- ②鍋にお湯を沸かし塩を加えてほうれん草を根本から入れ2~3分茹でる。
- ③②を茹でたら冷水に取り、ギュッと絞って4~5cm長さに切る。
- ④フライパンに油をひき、①のぶりを中火で両面焼く。焼きあがりに漬け汁を回し入れ、フライパンをゆすりながら煮詰め、ぶりにからめて焼いていく。
- ⑤皿に④のぶりを盛り付け③のほうれん草を添える。

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
31						

新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい!!

※丸の付いている日が定休日です。