

1日1個のリンゴは医者を遠ざける!

毎日リンゴを食べた結果、どのような効果があるのでしょうか。メリットやデメリットなどご紹介します。

<メリット>

1・コレステロール値が下がる
リンゴに含まれるペクチンは悪玉コレステロールを排出させ、善玉コレステロールを増やす働きがあります。肥満や動脈硬化などの生活習慣予防にもなります。

2・ダイエット効果

リンゴに含まれるペクチンやポリフェノールには、脂肪を代謝させる働きがある。不溶性植物繊維のセルロースは腸の動きを活発にしてくれます。

1個あたり200kcal以下と低カロリーで食物繊維が水分を吸収するため、満腹感を得られ食べすぎを抑制できる

3・便秘解消効果

ペクチンは、水に溶けるとゼリー状に固まり、便を柔らかくし、セルロースは便の量を増やして腸の動きを促進します。また、善玉菌を増やしてくれるオリゴ糖も含まれています

4・美肌効果

ビタミンCやポリフェノールには抗酸化、肌の老化やシミ、ニキビなどを防ぎ、肌を白くする働きがあります

5・血圧の上昇を抑える

リンゴに含まれるカリウムが、余分なナトリウムと結合し、体外へ排出し、血液の流れを正常にします。

6・疲労回復効果

リンゴ酸やクエン酸は疲れの元となる乳酸を分解し、体外に排出してくれます。

<デメリット>

1・腹痛や下痢になることもある

食べ過ぎた場合は下痢になってしまうことがある。またペクチンには胃酸の分泌を助けて消化をよくする働きがあるが、食べ過ぎると胃酸が分泌されすぎて、胃痛の原因となります

2・食べ過ぎは太る原因となる

リンゴには糖が多く含まれており就寝前はNGです。就寝前はエネルギー消費が少なくなり、摂取した糖が脂肪に変わってしまうためです。

<食べ方のポイント>

1・皮付きのまま食べる

果肉部分に比べると、皮には食物繊維が1.5倍、ビタミンCが1.6倍も多く含まれています。皮ごと食べるとより栄養を摂取できます

2・食べる時間帯に気を付ける

朝は腸が動き出す時間帯です。



さくらの窓から

<6 - 8>

先日は秋晴れの中、牛久市親善秋季野球大会、チームさくらの2回戦が行われました。対戦相手は「ビックエイト」。よく準決勝あたりで対戦する相手で、強豪チームです。1回に2点取られたものの、粘り強く戦い抜き、頑張りましたが.....
残念ながらチームさくら VS ビックエイト
6 - 8



負けてしまいました。また、来春に向けて頑張っていこう!



あなたの夢をカタチにします。

<http://www.sakura-eh.co.jp>



新築住宅はもちろん、中古、売地物件を豊富に掲載中! 不動産の上手な選び方等、Q&Aも盛り沢山! 是非ご覧下さい。

編集後記

リンゴにはダイエット効果や健康効果など、多くの嬉しいメリットがあることがわかりました。より多くの栄養を取るには、皮付きのまま食べるのがポイントだそうです。健康維持やダイエットなどに効果的なリンゴを、ぜひ毎日の朝食後に取り入れてみましょう。

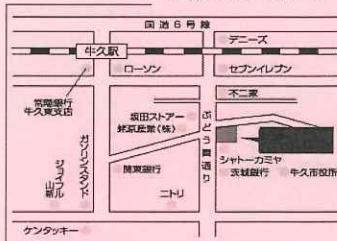
TEL: 029-871-0205 FAX: 029-874-0249

■発行元/情報通信「Sakura」(株) さくらエステートホームズ
■所在地/〒300-1234 茨城県牛久市中央3丁目32-4



株式会社 さくらエステートホームズ

茨城県知事許可 (3) 第6655号
茨城県知事許可 (般-30) 第32521号



さくらさくら家

住まいのあり方を真剣に考えかたちにする

SAKURA-SAKU HOME

Newsletter* 2022

Vol. 117



新米が出回っていますが、お米の最適な保存方法は、便利なジップロックで冷蔵庫の野菜室で保存

◆◆目次◆◆

- ・さくらの窓から
- ・サルコペニアを予防
- ・1日1個のリンゴ
- ・股関節ストレッチ
- ・コーヒーブレイク
- ・さくらの特選物件
- ・編集後記

サルコペニアを予防する

階段を上るのがつらい・つい、エレベーターを使ってしまう・車利用が多い・運動不足など、日常生活で思い当たることはありませんか? サルコペニアは徐々に筋肉が減少し、筋力や身体機能が低下する状態です。

筋肉量を増やすには運動習慣を取り入れ、たんぱく質が少し多めのバランスの良い食事を一日三食、腹8分目に食べる習慣を身につけましょう。

- 1・たんぱく質: 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品
食品ごとに必須アミノ酸の量が異なるので、肉だけに偏らず、いろいろなたんぱく質食品を摂ることがおすすめです。
- 2・ビタミンB6: 青魚・鮭・鶏ささみ・ニンニク
赤唐辛子・パプリカ・玄米
パセリ

たんぱく質の代謝を助けます

- 3・ビタミンD: 魚・干しシイタケ・キクラゲ
骨の強化とともに筋力増加に効果があり、日光浴でも活性化します

*** 股関節ストレッチで気持ちよく伸ばそう ***

散歩するのに気持ちのいい季節になってきました。さっそうと出かけられるよう、股関節を整えておきましょう（食後はすぐに行かない）

準備のストレッチ



足の裏を合わせ、背中をまっすぐにし、ゆっくりとひざを10回パタパタと上下させます。足の裏が合わせられない人は普通のあぐらからスタートする



左ひざに手を置き、右の肩を入れるように上体をねじり5秒キープ。反対も同様に、5往復ほど行いましょう

椅子を使ってワイドスクワット



椅子の背をもって立ちます。足は肩幅より広めに開き、足先はやや外側に向けます。



ゆっくりと腰を下ろし、腿が床と水平になる位置が目標です。背中丸めず、ひざはつま先と同じ方向に。5回から始め、回数を増やしましょう

*** コーヒーシレイク ***

コーヒープレイクより

<虫時雨>

今年初めごろからだったと思う、今年の夏は猛烈に暑くなると予想されていました。予想は的中でした。

6・7・8月は酷暑でいつもタ立を待ちわびていた。

そのうえ我が家では外壁工事と屋根工事が重なり夏の間はシートに包まれて過ごしていた。



9月に入り工事終了、夏の屋根工事と外壁工事は残酷な工事です。熱中症にもならず頑張ってくれて本当にありがとうございました。

シートを外したその日は、窓を全開にし深呼吸をして新鮮な空気を吸ったような安堵感がありました。

シートを外された夜、夕飯も終わり2階に上がるやいなや「虫しぐれ」、スズムシ・コオロギ・アオマツムシ・・・とても風流なものですね。

ベランダに出て「あーあ今年の暑い暑い夏も終わり、秋なんだなあ」と実感した瞬間でした。

今年の虫時雨は格別です。隣の老夫婦が施設に入っており、広ーい畑は私の背丈以上に雑草が我が物顔でこれでもかと伸び放題のため、虫の宝庫なのです。

「秋の夜長は虫時雨を聞きながら・・・」
申しますが私の場合、虫時雨に癒されながらボタンキューです。



最近、事務所にいても虫の音楽隊が耳の奥で合奏しているような気がします。

虫時雨を聞きたい方は、どうぞわが家へ！！

*** さくらの特撰物件 ***

ホームページでも整理No.で詳細をご覧になれます
http://www.sakura-eh.co.jp

中古 2390 円 検家住宅施工のZ空調の家

所在地：つくば市高見原 5-1-143
交通：牛久駅まで 2.5 km
土地：179.19 m²
建物：111.78 m²
構造：木造スレート葺2階建
設備：上下水道・オール電化
建ぺい率：40%・容積率 80%
地目：宅地
現況：居住中のため引渡は相談



南西の角地で陽当たり良好
平成30年5月築浅住宅



媒介

中古 1380 円 内外装リフォーム済

所在地：阿見町うすら野 4-5-17
交通：荒川沖駅より約 1 km
土地：300.01 m²
地目：宅地
建ぺい率：60%・容積率 200%
設備：上下水道・P ガス
都市計画：調整区域
現況：更地 敷地広々約 90 坪

- ★間取り：4LDK
- ★陽当たり良好
- ★買い物便利
- ★現況：空き家
- ★駐車場 2 台
- ★閑静な住宅街 売主

土地 350 万円 南西の角地で陽当たり良好

所在地：牛久小坂 1929-138
交通：牛久駅まで約 7 km
土地：307.02 m²
地目：宅地
建ぺい率：50%容積率 100%
設備：公営水道・浄化槽 PG
都市計画：市街化調整区域

- ★敷地広々 92 坪
- ★既設団地・閑静な住宅地



媒介

土地 690 万円 建築条件はございません

所在地：つくば市下岩崎 2087-3
交通：牛久駅より 5 km
土地：300.01 m²
地目：宅地
建ぺい率：60%容積率 200%
設備：上下水道・P ガス
都市計画：調整区域

- ★★調整区域ですがどなたでも自己用住宅建築可能です
- ★荃崎第二小迄 180m
- ★上下水道利用可 売主

完全無料
お見積依頼



お住まいのお手伝い隊

どんな小さな仕事でも予算に合わせてお見積りいたします



注文住宅



増改築



水回り工事



外構工事

遊休地

あなたのそばで
眠っていませんか？

- ◆売却・住み替えをお考えの方
- ◆我が家の価格を知りたい方

秘密は厳守します



株式会社 さくらエステートホームズ

茨城県知事許可 (3) 第 6655 号 茨城県知事許可 (般-30) 第 32521 号

TEL 029-871-0205(代) FAX 029-874-0249