

# 最近、朝の掃除後の 手足の冷えを感じている山本です。

最近、朝の掃除後の手足の冷えを感じている山本です。地球温暖化と言えども、やはり寒い冬ですね。そこで少し冷え性について考えてみましょう。冷え性には成人女性の半数以上が悩んでいると言われています。体調の変化からホルモンのバランスが乱れ血行が悪くなるほか、体内で熱を生み出す筋肉の量が男性より少ないといった理由が考えられます。また男性でも加齢で筋肉量が減り、内臓の機能が低下してくると冷えを感じやすくなります。西洋医学では、冷え性を病気と診断することはないそうです。となると冷え性は漢方薬の分野だということになります。漢方の考え方では大まかに『気』『血』『水』の3つの要素のバランスによって体の調子を判断します。気は体内のエネルギー、血は全身を巡る血液、水は血以外の体内の水分、体液を示します。3要素のバランスが良い状態を健康と捉えているようです。症状によって、手や足の先を中心とした末端の部分的な冷えには「血を巡らせる」イメージで、「加味逍遙散」、「桃核承気湯」などが良いとされています。また体全体の冷えは高齢になったり、虚弱体質などの方には、生薬として人参や附子、漢方薬では桂枝加朮附湯、八味地黄丸、しもやけ治療に使われる当帰四逆加呉茱萸生姜湯などが処方されます。1~2週間服用して効果がないようであれば別の漢方薬を検討してみます。冷え性と軽く考えると、身体の不調を誘発する場合があります。予防としては体を冷やささないこと。太い血管が通る首の後ろや、おなかなどが露出すると体が冷えやすいので、服装にも注意が必要です。また入浴時にもシャワーで済ませず、じっくり時間をかけて温まるようにしたいですね。普段の食事や習慣を見直すのも大事です。冷たい飲物や果物は取りすぎず、体を温める根菜類やショウガ、ニンニク等を積極的に食べましょう。筋肉を増やせば、熱を生む力が高まるので、定期的に体を動かすようにしたいですね。朝食抜きや夜更かしは避け、規則正しい生活で冷え性に対処しましょう。



鏡開きのお餅をぜんざいにして食べました



営業部：柳澤俊二

## 弊社スタッフのご紹介

今月は柳澤が担当させていただきます。早速ですが、長寿高齢化社会の今は自宅で暮らす月日が延びています。体の健康、住まいの維持保全是大事です。特にトイレ、洗面、浴室、キッチン等の在り方が重要です。住まいの安心安全の向上に向けて、私もしっかりと学習を続け、皆様それぞれの年齢の楽しい生き方ができるように、色々な提案を続けて参ります。何でも御相談くださいませ。皆様の喜ばれる姿が私の糧となります。

 株式会社 **エー・エヌ・ホーム**

〒815-0035 福岡市南区向野1丁目13-1  
TEL 092-512-2122 ・ FAX 092-561-1838

お問い合わせはフリーダイヤルでお気軽にどうぞ(受付時間 9:00~18:00)

 **0120-123-445**

HP <http://an-home.jp>

E-mail [an@an-home.jp](mailto:an@an-home.jp)

※毎月お送りしております、木まじめ新聞が不要な場合は、お電話かメールにてお知らせください。

AN-HOME NEWS LETTER [発行/令和4年2月1日]

# 木まじめ新聞

笑顔が絶えることのない「住まい」で  
あり続けることを願ってお届けします。



vol.  
**225**

**2022**  
**FEBRUARY**

発行者/山本隆幸

 **A-N HOME**

佐賀県佐賀市「夕暮れの筑後川昇開橋」

## リビングキッチンという暮らし



こんにちは。  
コーディネーターの木月です。  
キッチンがすっきりきれいに片付いていると  
気持ちがいいものです。

キッチンは火を使い、油を使い、調味料を使い、洗剤を使い、水が飛び散り、食材や、残飯が出ます。

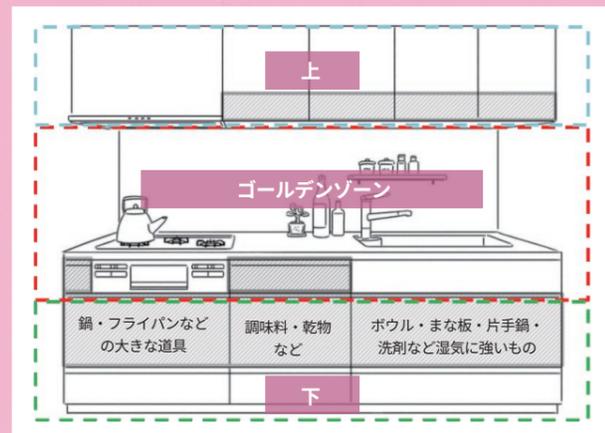
いつも「キレイ」を意識しないとイケませんね・・・特に最近のキッチンはオープンなのでリビングからも見られがち。

キッチンに限らないのですが片付けのルールにはゴールデンゾーンがあります。使う場所に仕舞う。

手が届き、目が届く範囲のゴールデンゾーン。その下側には上から覗ける比較的重いモノを。上側には椅子などに上がって見え、取りやすい軽いモノを。キッチンに、道具は必須ですね。包丁や計量スプーンや、ラップ...調味料のボトルのサイズも様々。調理の段取りを効率よくこなすにもゴールデンゾーンを工夫すると「キレイ」なキッチンが保てるヒントになると思います。

各メーカーのキッチンも収納の工夫は素晴らしいです。ショールームにお出かけの際は引出しの中にどんなものが収まっているか是非見てくださいね。収納の仕方は参考になりますよ。

必要な場所に適量の収納を。



吊り戸棚の下は使えるスペース。調理スペースのあったらいいな!の「スパイスラック」



LIXILのキッチンゴールデンゾーンには引出しの手前に小物収納。アイデア満載!

## 冬の充実した暮らしのヒント

まだまだ冬らしい寒さの続く2月。家の中で過ごす時間も自然と多くなる今月は、充実した家の中の過ごし方を意識する1ヶ月にしてみましょう。趣味にじっくり取り組んだり、気になっていた場所の修理に着手したり、家族団らの時間をいつも以上に大切にしたりするチャンスです。2月後半になれば徐々に春の兆しが見え始め、日も長く、気候も暖かくなってきます。春に向けて模様替えの準備を始めたり、少しずつインテリアに春らしさを取り入れたりしながら、寒い季節を乗り越えましょう。ぜひ参考にさせていただきたい、2月の過ごし方のヒントをご紹介します。

### 冬場の観葉植物のケア

暖房や乾燥、寒さによって、観葉植物も弱りやすい季節です。冬は特に念入りにケアをしてあげましょう。植物によって適した温度や必要な日光、水の量など、ケアの方法が違うので、その植物や周りの環境に合わせた方法をしっかりと調べることが必要です。



### 部屋に春を少しずつ取り入れる

寒い日が多く、冬真っ盛りのように感じる2月ですが、春に向けて確実に日照時間は長くなり、寒さもふとゆるむ日が出てきます。春の到来を思わせるチューリップやアネモネ、ヒヤシンスなどの花も店先で見かけるようになってきました。外はまだ寒くても、少しずつ春の色や素材を、インテリアに取り入れ始めてはいかがでしょうか。部屋も気分もパッと明るくなり、元気を与えてくれるはずですよ。



### たまった掃除用品の整理

年末の大掃除の際に買い足して、なんとなく増えてしまった掃除用品。たくさんあるスプレーや洗剤など、掃除グッズを一度すべて点検して見直してみませんか? お店で見て「便利かも」とつい買ってしまい、結局一度も使っていないグッズが意外とあるのではないのでしょうか。

持っているのを忘れて買ってしまった同じ洗剤は1つにまとめ、しばらく使っていないものは潔く処分。ついでに、布巾や雑巾も一新。これらを一気に進めるのに、2月は最適なタイミングです。アイテムの整理が終わったら、掃除道具を入れている収納スペースも軽く掃除して整頓を。出し入れしやすくなると、毎日の家事もより楽になります。



## チャレンジ簡単レシピ



アクセントにナッツやジャムを入れたアレンジも◎

### いちごのフルーツサンド

今が旬のイチゴを使った定番のフルーツサンドの作り方をご紹介♪九州には色んなブランドの美味しいイチゴがあるので、お店で買うのもいいですが自分で作れば、アレンジや果肉の量なども調整できるのでオススメです♪

#### 材料

食パン6枚切り	6枚
生クリーム	200cc
マスカルポーネ	100g
砂糖	大さじ1~1.5
イチゴ	2パック

#### 作り方

- 1 マスカルポーネと生クリーム砂糖を入れて、高速で八分、九分立てして、クリームを低速で、1分ゆっくり立て直します
- 2 食パンに生クリームを塗り、イチゴを並べます
- 3 イチゴの隙間に生クリームを入れていきます(イチゴが見えなくなるくらい)
- 4 パンで蓋をしてラップでくるみ、一晩冷蔵庫に寝かせて、三角になるようにカットしたら完成です

## スタッフおすすめの逸品!

### 人気の老司店でワンタン麺♪

福岡の方では知らない人はいない”一九ラーメン”。その中でも人気の老司店をご紹介♪スープは(博多ラーメンにしては)あっさり目の豚骨スープでやや甘みがあり、昔から変わらない安心の味♪

オススメはやはり”ワンタン麺”しっかりニンニクの効いた餡がツルツルのワンタンがスープと良く合います。博多ラーメンでワンタンが入ってるのも珍しいです♪

この日も、地元の人で賑わっていましたが、回転率が早いからか、あまり並ばずに入れました♪昔ながらの地元の味をぜひ♪



### 一九ラーメン 老司店

福岡県福岡市南区老司1丁目33-13

☎ 092-565-0193

## 営業日カレンダー

### マイホームなんでも相談窓口 開催!!

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

日曜・祝日はマイホームの相談窓口として担当者がお待ちしております。



お問い合わせはフリーダイヤルでお気軽にどうぞ  
(受付時間 9:00~18:00)

☎ 0120-123-445