

今月は「早食い」と「肥満」について 考えてみる山本です。

梅雨入りのシーズンになりました。昨年より遅いのですが、例年より早い梅雨入りようです。梅雨対策はお済みですか？
梅雨とは関係ないのですが、今月は「早食い」と「肥満」について考えてみる山本です。

「よく噛んで食べなさい」子供の頃にそう教わった人も多いと思いますが、よく噛んで食べることは、あごの筋肉や骨の発達を促し唾液を増やして虫歯の予防につながります。そして、いわゆる「早食い」が体重増加にも影響することが分かってきています。ゆっくり味わったり、よく噛んで食べたりすると食後のエネルギー消費が増えるとの研究結果が学会誌でも発表されています。これまでに早食いでは咀嚼回数が少ない人ほど体重が増える傾向があるとの成果も発表されています。咀嚼の刺激によって脂肪細胞の一種で、より多くのエネルギーが消費された可能性があると推測されます。食べる量自体がつつい増えしてしまう早食いは、過食をもたらし体重増加にはダブルパンチ。ゆっくりとより味わって食べることが大事です。早食いの習慣を見直していくために「咀嚼支援マニュアル」を参考にしてみてください。歯を失ってよく噛めない人は、ミネラルや食物繊維などの栄養バランスが崩れやすいため、歯科での治療を受けて、よく噛んで食べる方法をアドバイスして頂くことをお勧めします。よく噛んで食べることは、禁酒や禁煙に比べても取り組みやすい生活習慣改善の手段として、健康づくりにつなげていきたいものです。ゆっくり噛んで食べることが健康の出発点かもしれません。

咀嚼支援マニュアル

- ☑ **あまり噛まないで食べてしまう**
 - 1. 噛む回数の目標を立てる(例:一口30回噛む)
 - 2. 形がなくなったら飲み込む
- ☑ **一口量が多い**
 - 1. 丸かじりせず小さく分けてから食べる
 - 2. 小さいスプーンを使う
- ☑ **次から次へと口に入れてしまう**
 - 1. 先の食べ物を飲み込んでから次のものを口に入れる
 - 2. 一口ごとに箸やスプーンなどを置く



ゴールデンコンビで社内検査をしています



総務・経理部:村田広美

弊社スタッフのご紹介

皆様こんにちは。総務・経理部の村田です。5月は博多どんたくパレード、7月には博多祇園山笠の復活で、ようやく博多の街も活気づいてきましたね。ウキウキ気分の今日この頃でしたが、つい先日、膝の激痛に襲われ受診したところ、「半月板がロック状態」との事でした。週に一度のバドミントンと、重いギアでどこでも自転車・・・が原因でしょうか。3年ぶりの山笠までに、自然とロック解除してくれるといいのですが……。何事も加減って大事ですね。

 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

※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6月1日]

木まじめ新聞

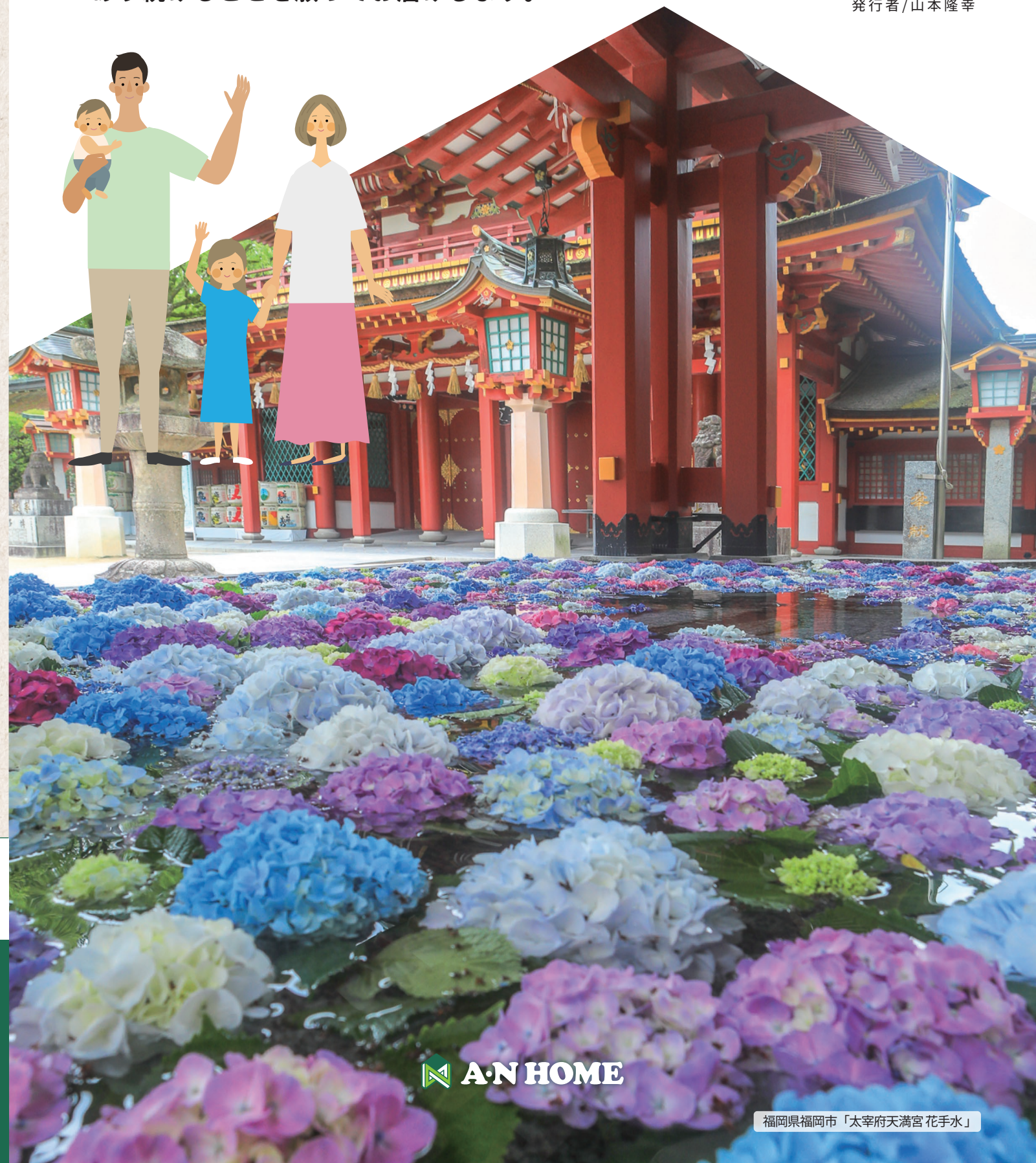
笑顔が絶えることのない「住まい」で
あり続けることを願ってお届けします。

vol.

229

**2022
JUN**

発行者/山本隆幸



 **A・N HOME**

福岡県福岡市「太宰府天満宮 花手水」

リビングキッチンという暮らし



こんにちは。今回はLDKに欠かせないダイニングテーブルをとりあげてみます。私は個人的に大きなテーブルが好きです。

家族が集まって食事を囲んだり、時には仕事したり、お子さんが遊んだりお勉強したり、来客の際にはカフェになったり、様々な活躍してくれますね。しかし大きなテーブルは使い勝手は良いのですが、実際にはお部屋の広さや使用する人数によって形や大きさを合わせないと空間が窮屈になってしまいます。他のインテリアやキッチンのテイストにも合わせましょう。

間取りをプランしている段階なら、キッチンとひと続きに横並びにレイアウトすると配膳や動線が横に動くことになり、便利です。

また、キッチンの前にテーブルを置くプランはオーソドックスですがカウンター越しに配膳できます。家族も参加しやすいですね。

いずれにしても各々の動線を考え間取りに合わせる事が住みよく、長く家具を使うことが出来ると思います。素材は無垢の木製だと重厚感があり、ナチュラルなインテリアに馴染みます。重いので移動は負担ですが逆に動かないこともメリットです。時々メンテナンスをすることも必要です。突板が貼ってある木製は比較的軽くてデザインのバリエーションも多いです。メラミン塗装の合板などは安価ですし、お手入れもしやすいです。デザインもインテリアに合わせやすいことも万能ですね。まずはお部屋に合わせた大きさ、人数、そして形状を決めたいものです。

オーダーキッチンと合わせたテーブルもご相談承ります！

空間に合ったサイズを



壁との距離 60-90cm
着座時の奥行き 30-50cm
人の通り道 60-90cm

※参考資料引用：カリモク公式HP

天板の形

長方形・正方形 スペースを有効に活用



丸型 コミュニケーションに最適



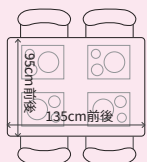
参考サイズ

一人当たりスペース横幅60cm×奥行き40cmくらいは目安にしたいものです。

4人用



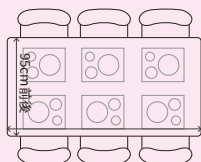
幅:120-150cm x 奥行き:80-100cm



6人用



幅:180-200cm x 奥行き:80-100cm



オーダーキッチン
横にレイアウト

エー・エヌ・ホームのお客様よりこんにちは



今回ご紹介するお客さまは早良区にお住まいのF様です。
油絵がご趣味のF様に取材させていただきました。

「アトリエ無しの雑部屋で描いてます。

狭い所でシュールの世界を四苦八苦。

これが生きる源となっているのかな。」

趣味で油絵を描き始めて四十数年とのこと。お部屋を覗くと130号のキャンバスに、お芋やパン、ブロッコリーがぎっしり描かれていて、その迫力に思わず「すごいっ!」と声をあげてしまいました。この作品は制作中との事で、制作時間は毎日30分、約100日で完成するそうです。お芋さんシリーズは長年、描いてこられたそうで、きっかけは台所でお芋から根が出ているのを見て生命力を感じ題材にしようと思ったとのこと。没頭できる素敵な趣味をお持ちのF様が、とても輝いて見えました。お忙しい中、取材をさせていただきました。有難うございました。

チャレンジ簡単レシピ



焼いて焦げ目をつけたものでも◎

アスパラガスのさっぱりマリネ

露地栽培のアスパラガスは5月中旬から6月頃が旬で ホワイトアスパラガスの旬は4月下～6月中頃です。そんなアスパラガスを使った簡単レシピをご紹介します♪シャキシャキのアスパラガスにレモン風味のマリネ液をじっくり漬け込むだけで、ワインにぴったりな一品が簡単に出来ちゃいます！

作り方

- 1 アスパラガスは硬い所を落として、沸騰したお湯に2分塩ゆでし、冷水にさらして色止めし、ざるにあげる。
- 2 ボウルにマリネ液の材料を入れ、よく混ぜる。
- 3 アスパラガスを半分の長さに切り、ジッパー袋などにマリネ液と一緒に入れて、30分冷蔵庫で漬けておく。
- 4 皿に盛って、マリネ液 (大1くらい) を上から垂らすようにつけて、ブラックペッパーを振りかけて出来上がり。

材料

アスパラガス	6本
ブラックペッパー	適量
■マリネ液	
酢	大4
オリーブオイル	大1
レモン汁	大1
砂糖	大1
クレイジーソルト	適量

住宅の便利グッズ紹介

今回は、散らかりがちなデスク周りをスッキリできる、収納グッズをご紹介します♪

デスク周りで使う電源タップ



サンワサプライ：700-TAP033

まずはデスク周辺で使用するコンセントの数とアダプタの形状をチェックしましょう。少し余分に個口数の多い電源タップを選ぶことがポイントです。また、ACアダプタなど大きめのコンセントがある場合には個口の間隔が広い電源タップを選ばないと隣の個口が使えない場合があります。

ケーブル配線トレーに配線を覆い隠す

スチールワイヤーを使用したケーブル配線トレー。デスクの下にケーブル類を収納しておける便利グッズです。デスクの天板にクランプを使って設置し、パソコンやガジェット類から伸びるケーブルをきれいに整理できます。



サンワサプライ：CB-CT3BK

キーボードをデスク下に収納



OUGIC：キーボードトレイ

キーボードスライダーのメリットは、デスク上のスペースを拡張できること。モデルによってはキーボードと一緒にマウスもスライダー上に移動できるので、デスク上で書類やタブレットなどを広げたい場合に便利です。

ケーブルの絡まりを解決！

ケーブルホルダーを使えば、散乱しがちなiPhoneの充電器やパソコンのケーブル類をスッキリ整理できます。最大のポイントは木製・金属製・ガラス製など、どんな素材の机にも貼り付けられる点です。もちろん机の裏にも貼り付け可能なので、ケーブル類をデスク上から完全に隠せるのが嬉しいポイント。



Anker：マグネット式ケーブルホルダー

6月の営業日カレンダー

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	29	30		

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