



エイシン通信

No. 142 平成30年4月号

工事实績 15,636件 / 平成30年4月2日現在

デトックスウォーター 生活を始めよう！！

デトックスウォーターとは、果物や野菜などをミネラルウォーターに入れ数時間置いて、味・香り・栄養成分などを浸透させた飲み物のこと。
 水の代わりに炭酸水やココナッツウォーターを使ったり、ハーブ・ハチミツなどを加えたりするレシピもあります。
 水分補給、ダイエット、デトックス(体内の毒素・老廃物の排出)などを目的として飲用されている。更に、果物や野菜やハーブの彩りを楽しむため透明の密閉容器が用いられることが多い。見た目も可愛いデトックスウォーターは、トレンドの発信地であるニューヨークで大人気！！日本でもモデルが実践していることから2～3年前から話題になり飲まれています。

★デトックスウォーターのメリット★

- ①5分でお手軽に作れる♪
フルーツや野菜をざっくりと切る→ボトルに詰めて水を注ぐ→冷蔵庫で3時間ほど冷やして完成☆飲み干した後でも2～3回くらいであれば水を継ぎ足して飲むことができます！
- ②美肌効果♪
フルーツや野菜は抗酸化作用が高いので、アンチエイジング効果が得られるとされています。ビタミンCやカリウムがお水に溶け込み効率良く摂ることができます。砂糖も使っていないのでヘルシー☆
- ③ダイエット効果♪
体が必要とする様々な栄養素を摂取することができ、また代謝を促し水分をたくさん摂ることで便秘解消につながると言われています。水単体で飲むのが苦手な人もフルーツのフレーバー付きなら飲みやすい☆

パソコンやスマホで疲れ目にベリー系ウォーター

ぶどう・・・100g
 ブルーベリー・・・100g
 りんご・・・1/4個
 パイナップル・・・50g
 水・・・ボトル半分
 ミネラルウォーター・・・500ml



血行を促進して停滞知らず柑橘系ウォーター

オレンジ・・・1/2個
 レモン・・・1/2個
 ライム・・・1/2個
 ミント・・・お好みで
 水・・・ボトル半分



★飲み方のポイントと注意点★

- ①保存方法と賞味期限
デトックスウォーターは防腐剤を入れないので常温保存はNG！特に夏は注意する。賞味期限は冷蔵庫保存で24時間内！
- ②飲むタイミング
・起床後 ・就寝前 ・お風呂の前
・空腹時 ・運動中の水分補給 など
- ③新鮮な果物と野菜
栄養を丸ごと摂るため皮ごとと浸します。オーガニックや無農薬の物が手に入らない場合は、塩で揉み洗いし水で流すと皮についた不要なものも綺麗に洗い流せます。

★効果的なオススメアレンジレシピ★

- ◎お腹のハリと便秘を解消したい→アップル&グレープフルーツ
- ◎脂肪を燃焼して胃腸スッキリ→ラズベリー&レモン
- ◎朝のリフレッシュに→ピンクグレープフルーツ&チェリー
- ◎視力の衰え改善と眼病予防に→マンゴー&ブルーベリー
- ◎余分な水分を排出しむくみ解消→キュウリ&スイカ
- ◎荒れた胃腸を整えて疲労回復→ナシ&オレンジ



★飲み終わった後の残ったフルーツの活用方法★

- ①アイスクューブでオシャレに♪
氷を凍らす時に製氷器に残ったフルーツを入れる。凍ったら飲み物に入れるだけで見た目もカラフルでオシャレなドリンクの完成！アイ스티ーやお酒にもピッタリ☆
- ②ヨーグルトと一緒に♪
香りも抜けきってしまったフルーツですがヨーグルトに残ったフルーツを入れハチミツをかければ美味しいデザートに変身☆
- ③ジャムを作る♪
残ったフルーツに砂糖やハチミツを入れて、お鍋でコトコト煮込めば美味しいジャムの完成☆

4月の簡単レシピ

そら豆★エビ★スナップえんどう



☆春らんまんサラダ☆

今月の食材！そら豆

そら豆の旬は4月～6月で初夏の代表的な味覚です◎
 収穫した直後から栄養価が落ちるので、収穫後1日～3日で食べるのが良い。さやが濃い緑色で、茶色い部分が無い物が新鮮です☆皮には食物繊維が豊富なので、スープなどにして皮ごと食べるのもオススメ☆
 火が通りやすいので調理の際は加熱しすぎに注意！



――材料――

そら豆・・・30個くらい
 スナップえんどう・・・10個
 サラダ用ボイルえび・・・15尾

＜調味料＞

マヨネーズ・・・大さじ1弱
 粗挽きコショウ・・・適量
 レモン汁・・・大さじ1
 クレイジーソルト・・・適量
 からし・・・適量
 砂糖・・・少々



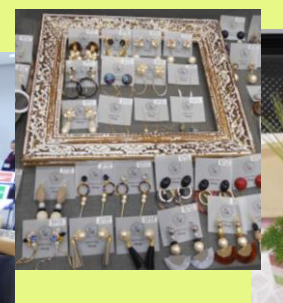
――作り方――

- ①鍋に水を入れて、沸騰して塩を入れたらそら豆を2分湯がいてざるにあげて皮をむく。
- ②①で使った熱湯でスナップえんどうもさっと湯がいて斜めに2つに切る。
- ③ボールに調味料を混ぜ合わせて、えびを食べやすい大きさに切る。
- ④そら豆とスナップえんどうが冷めたら、食材を全部ボールに入れて、調味料と絡めて出来上がり♪



お好みでトマト・アボカド・スモークサーモンなどを入れても色とりどりの華やかで美味しいサラダが出来るよ～(*´▽`*)

3月3日4日にTOTOまんががんりモデルフェアが開催されました☆ご来場頂きありがとうございました！！



ワークショップは沢山のお客様で賑わいました。残念ながら来られなかった方も来年のフェアにはぜひお越しください(´人`)

不動産情報

売家



価格 1350万円
 場所：高松市鬼無町
 敷地面積：363㎡
 建築面積：122㎡
 POINT：
 1973年築、6DK
 J R 鬼無駅徒歩13分



(株) エイシン

高松本社・三野店・四国中央支店・岡山営業所

TEL：0875-73-4856 FAX：0875-73-4658

020 0120-512-337

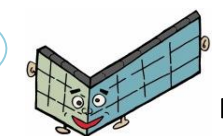
ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



eishin



おかげさまで
 30周年



NO. 23
 「へいつか」

エイシン 検索