



エイシン通信

No.143 平成30年5月号

工事実績 15755件 / 平成30年4月24日現在

大人ウォーキング始めてみませんか

歩く事で期待できる7つの効果

① 肥満の解消

有酸素運動によって体に蓄えられた脂肪が燃焼し始めるには運動を始めてから15分から20分程度かかります。それまでは体の内部に蓄積された糖質を中心に消費します。ウォーキングは30分以上歩く事を

② 糖尿病の予防 悪化の防止

成人病の代表である糖尿病にもウォーキングは効果的です。歩くことで血中にある糖質(ブドウ糖)が燃焼していくので 余分なエネルギーを消費する事が出来ます。

③ 睡眠の質の向上

睡眠に大切な自律神経のバランスを整えるのにはウォーキングはかなり効果的だとされています。ウォーキングのように足を使う運動は休息中の副交感神経の働きを活発にしてくれるからです。

④ 脳への刺激効果

ウォーキングは身体のみならず脳の働きにも良い影響を及ぼします。有酸素運動をすることで体内

⑤ 便秘の改善

便秘ですがウォーキングをする事で排便がスムーズになります。これは歩くことで腸の蠕動(ぜんどう)運動が活発になり便の排出をスムーズにしてくれます。

⑥ 骨が丈夫になる

骨を丈夫にするには二つあります。一つはカルシウムを取ること。二つ目は骨に刺激を与えること。カルシウムを取っても ある程度の付加(運動)を与えないと骨は丈夫になりません。ウォーキングは骨への適度な刺激になり骨を作る手助けをしてくれます。また太陽を浴びることで体内でビタミンDが作られ カルシウ

⑦ ストレス解消

ウォーキングなどの軽運動をすることで脳内でセロトリンという精神を安定させる物質が分泌されるようになります。公園など緑豊かな場所を太陽を浴びて歩く事でリラックス効果も期待できます。



5月の旬の食材はアスパラガス

動脈硬化の予防に効果のあるルチンが冬場の6.7倍！疲労回復効果も期待できます。

栄養たっぷりのアスパラガスの選び方

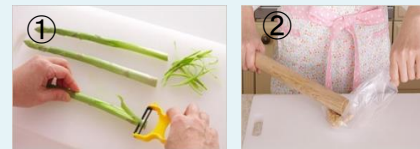
緑色が濃く鮮やかで艶のある物
茎が太く まっすぐでしっかりしたもの
穂先がよく締まり形がよいもの
切り口が白く変色していないもの



グリーンアスパラのピーナッツ味噌

材料 (2人分)

グリーンアスパラ	3本
A 味噌	大1
はちみつ	大1
ピーナッツ	20g



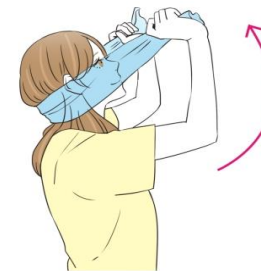
作り方

- ① アスパラは 根本の方の皮をピーラーでむいて 2つくらいに切る
- ② ピーナッツを袋に入れて 麺棒で叩いて砕く
- ③ 味噌とはちみつを混ぜた所に砕いたピーナッツを入れて混ぜる
- ④ フライパンに水と塩少々を入れて火にかけ 沸騰してきたら アスパラを入れて すぐに蓋をして1分ほど蒸し焼きにする
- ⑤ ③のピーナッツ味噌を添えて完成 ピーナッツみそをつけて食べよう



タオルがあればできる タオル体操(^_^)/

首のこりを解消するタオル体操♪



- ① タオルを首にかけます。
- ② タオルの両端を持って引っ張りながら顔を上に向けます。
- ③ その状態で10秒キープします。
- ④ これを何度か繰り返してみてください。

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
JR鬼無駅徒歩13分



名言

やっただけのことは必ずある

無駄なようにも 意をつくしたことは
どこかで 小さな芽を出す。
すべてが未来の成果につながっている。



(株) エイシン

住所: 香川県三豊市三野町下高瀬1015-1

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>



エイシン 検索

四国88御朱印の旅

1番札所

じくわさん いちじょういん りょうせんじ

竺和山 一乗院 霊山寺

徳島県鳴門市大麻町板東塚鼻126

TEL086-689-1111

