



# エイシン通信

No.149 平成30年11月号

工事実績 16,103件 / 平成30年11月1日現在

## 豆乳ってこんなにすごい★

### 豆乳に含まれる栄養成分

イソフラボン…美肌効果 コラーゲンやヒアルロン酸の生成を促し 肌の新陳代謝を促す効果  
 やシミやしわ くすみやニキビの予防 女性本来の美しさを手助けしてくれます。  
 タンパク質…人にとって必要不可欠な栄養素 筋肉や皮膚 爪 かみなどを健康に保つ効果。  
 ビタミンB群…脳の働きを維持する 不足すると集中力の低下やイライラする事も…  
 ビタミンE…女性ホルモンの分泌を調節 血流を促進し 冷えや肩こりを緩和する作用がある。  
 レシチン…記憶力を高め 脳の老化予防 動脈硬化を予防する効果。  
 サポニン…肥満予防や アレルギー症状を和らげ 免疫力を向上させる効果。

### 肌のハリ 弾力アップ 抜け毛予防

豆乳に含まれるイソフラボンの効果により 女性ホルモンの働きが活性化 男性ホルモンの働きが抑制されるので 抜け毛予防効果もあります。飲むタイミングとしては 朝起きてすぐに摂取するのがおすすめです。空腹状態は栄養の吸収率が高いので より効果が期待できます。

### 貧血予防にも

牛乳にはない鉄分も含まれているので 貧血気味の方にもおすすめです。ただ カルシウムは牛乳の方が約7倍多いので 骨とか歯を強くさせたい方は牛乳の方がいいかもしれません。

### ダイエットにもおすすめ

1本200mlの牛乳と豆乳のカロリーを比較してみても 牛乳137calに対して豆乳は117calで豆乳の方がカロリーは低いです。豆乳には腸内環境を整えるオリゴ菌が含まれているため 便秘解消にも効果があるとされています。

豆乳の成分は熱に強いので 熱することで栄養が壊れてしまう心配がありません。豆乳が苦手な方でもお料理に使ってみたり コーヒーのミルク代わりに使ってみるのもおすすめです。

## 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



名言

挑戦した後の失敗より  
 何もしない事を恐れる

(本田宗一郎)

## ~11月のレシピ~



### 11月の旬の食材は「はくさい」

高血圧の予防に効くカリウムが多く含まれています。

#### 栄養たっぷりの はくさいの選び方

1. 外葉が色鮮やかで 葉が内に巻き込んでいるもの
2. 全体に固くしまって 弾力性と重みがあるもの
3. 芯にゴマのような点があるものは避ける
4. カットものは 断面が平らで膨らんでおらず 中心部分の高さ1/3以下のもの 切り口が変色したり 葉の部分が乾いているものは避ける

### 材料 (2人分)

- \* はくさい 1/8株(300g)
- \* しめじ 1パック
- \* オリーブオイル 大1
- \* スパゲッティ 160g
- \* 粗挽きコショウ 適宜
- \* ベーコン 6枚(100g)
- \* にんにく 1かけ

- A) 牛乳 1カップ  
 塩 小1/2  
 片栗粉 小1

### 作り方

#### はくさいとベーコンのクリームパスタ

- ① 鍋に湯を沸かして塩を入れ スパゲッティを表示通りに茹でる。(湯500ccに対し塩小さじ1の割合で)
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ いい香りがしてきたらベーコンを炒める。
- ③ ベーコンの端が少し焦げてきたら はくさいを入れてさっと炒め合わせ しめじも入れたらスパゲッティの茹で汁をお玉1杯ほど入れて蓋をし 蒸し煮する。
- ④ スパゲッティが茹で上がる直前にAを混ぜ合わせたものを③に加え 混ぜながら加熱する。
- ⑤ ④にとろみが付いたら火を止め 茹でたてのスパゲッティを入れて和え器に盛って粗挽きコショウをかけて出来上がり。



## タオルがあればできる タオル体操(^\_^)/

### 腰のストレッチ



- ① タオルを持って肩幅に広げて手を前に伸ばします。
- ② 膝をゆるめて おへそを覗き込むように背中を丸めます。
- ③ 腰が気持ちよく伸びていることを意識してみてください。  
 \* 女性は腹筋が弱く腰痛が出る人も多いので 縮こまった筋肉をしっかり伸ばしましょう。



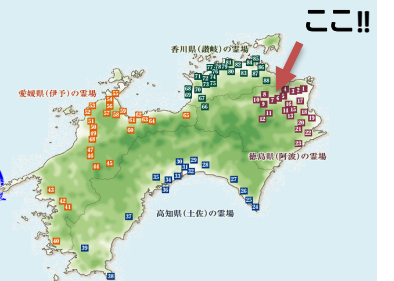
### 四国88御朱印の旅

#### 5番札所

#### 无尽山 莊嚴院 地藏寺

(むじんざん しょうごいん じぞうじ)

所在地: 徳島県板野郡板野町羅漢字林東5  
 電話: 088-672-4111



eishin

### (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  
 0120-512-337  
 ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで 30周年

エイシン 検索