

# あぼっく通信

Vol.18

有限会社アボック

2023年11月



今年の夏はとても暑い日が長くつづき、秋に入っても寒暖差がはげしいので、体調を崩されたかたも多かったのではないのでしょうか。わたしの場合、プラスで秋の花粉症が強くてでてしまったので、なんだか大変でした♡(；・∀・) 皆様もご自愛ください。

日に日に秋めいて参りましたので、秋のおいしい食材を食べて、よい気候ですのお出かけ・スポーツなども楽しんでいきましょう！

## 風邪をひかないカラダ。免疫を上げる方法

インフルエンザは夏から猛威をふるっていましたが、これから空気も乾燥して風邪をひきやすい季節になっていきます。生活習慣によって免疫を上げて、風邪から守れるカラダをつくっていきましょう！

### 腸内環境を整える食品

免疫細胞の70%が腸に存在するため、腸内環境を整える事が免疫力を高めることにもつながります。食物繊維、なかでも水溶性の食物繊維は善玉菌のエサになるのでおすすめ！水溶性食物繊維を多く含んでいる食べ物は、意識していないと不足しがちなので積極的にとるようにすると良いのだそう。

穀類…大麦・オートミール・ライ麦パン・そば・豆類

野菜…ごぼう・アボカド・人参・キャベツ・セロリ・切り干し大根・山芋・オクラ・なめこ

海藻…とろろ昆布・わかめ・昆布・めかぶ・もずく

果物…りんご・プルーン・いちじく・いちご



### 水分+ミネラル

免疫力を上げるには、こまめな水分補給も大事。こまめに補給することで血流が改善し、白血球などの免疫効果が全身によく行きわたるようになるからです。水分補給をする時に大事なのが、水分と一緒に適量の塩分でミネラルを摂ること！水だけだと塩分濃度がうすまって、排出されてしまうからです。天然の適量の塩は、血圧を上げることもありません。



### サプリでおぎなう

「ビタミンD=免疫力」と言っても過言ではないくらい、必須栄養素です。ビタミンDにはカルシウムの吸収率を高める以外にも、免疫力アップや免疫バランスの調整、腸内環境の改善など、重要な働きがあります。食品でおぎなえない栄養は、サプリでおぎなうのも良いですね。乳酸菌や酪酸菌も有益！



### 40℃のお湯に15~20分

休憩をはさんでも構わないので、トータルで15~20分、体温より3~4度高いくらいの約40度のお湯にゆっくり浸かる入浴方法が良いです。よく耳にしますが、なかなか実践できている人は少ないのでは？



### やっぱり運動

免疫力アップにつながるのももちろん、筋肉が動いて血行が良くなることで体のすみずみまで酸素や栄養がよく行きわたるようになります。週3~4回ほど、1回20~30分の適度な運動を長期間に渡り続けると健康効果を実感しやすくなります。

### 何を食べるべきではないか

たとえば食物アレルギー検査で反応があった食べ物や、ジャンクフードなど「何を食べないか」という事も免疫力アップのためには考えるべきことですね。



### 旬のレシピ

#### 白菜ミルフィーユのトマト煮



Eレシピより

#### 材料 (2人分)

- 白菜1/4株 <タネ>
- 合いびき肉350g
- 玉ネギ(みじん切り)1/4個
- 卵1個
- パン粉1/4カップ
- 牛乳大さじ3
- 塩小さじ1/4
- コショウ・ナツメグ少々

- トマトソース(市販品)1缶
- バター10g
- 塩コショウ 適量
- 粉チーズ 適量
- イタリアンパセリ 適量

#### 下準備

- ✓ <タネ>の玉ネギは分量外のサラダ油を熱したフライパンに入れ、しんなりするまで中火で炒め、冷ましておく。玉ネギが冷めたら、その他の<タネ>の材料と混ぜ合わせる。
- ✓ 白菜は葉と芯に切り分け、芯は大きめの削ぎ切りにし、葉はザク切りにする。



#### 作り方

- ① 鍋に白菜、<タネ>、白菜、<タネ>、白菜と重ね、最後にトマトソースを加え、蓋をして強火にかける。クックツいたら少し火を弱め、10分煮る。
- ② さらに蓋を取って10~15分煮、バターを加えて塩コショウで味を調える。器に盛って粉チーズをかけ、イタリアンパセリを飾る。



白菜に含まれるイソチオシアネートの殺菌作用・抗炎症作用は風邪の予防に

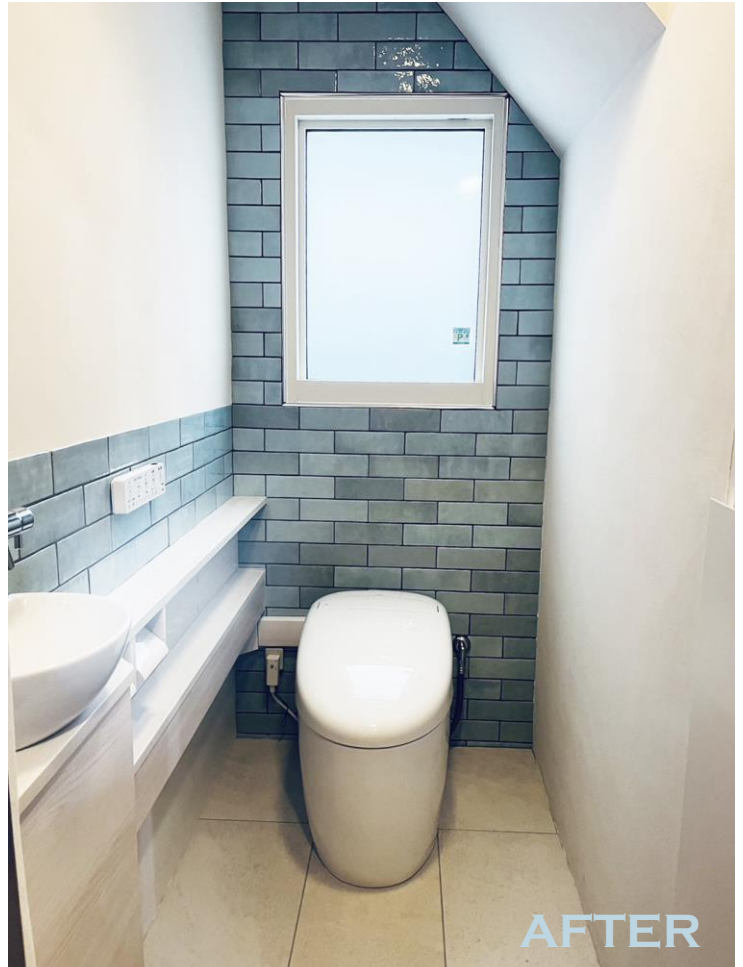
# リフォーム奮闘記

今回はトイレリフォームのご紹介です。

設備も内装も新たにリフォーム！タイル貼部分を変えたり、内装の雰囲気が変わって素敵です。窓も高断熱タイプに交換しており、これからの寒さ対策もきちんとできています。

## リフォームの内容

- 1.高断熱サッシに取替しました。
- 2.便器取替・手洗器付にしました。
- 3.床・壁（一部）タイルを貼替ました。
- 4.その他の壁をジョリパットで仕上げています。
- 5.収納部の扉を取替えて、塗装しなおしています。

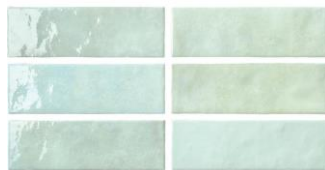


## TOTO:ネオレスト手洗器付「ワンデーリモデル」を採用しました。

既存の給排水管を利用してカンタンに手洗器を設置できるので、大がかりな工事をする必要がなく、リモデルにおすすめですよ。



排水が便器に合流するので、給排水管の立ち上げ不要！



タイルは名古屋モザイクを採用



手洗器・水栓・紙巻器など選択できるので、自分らしくアレンジできます。手洗器の下には収納もあって、便利。

サンプルや3Dイメージで、なるべく分かりやすく、お伝えできるように心がけております。



# スマートホームってどう便利なの？



スマートホームとは、具体的には、AI（人工知能）やIoT（モノをインターネットで繋ぐこと）などの技術を活用し、生活家電や住宅設備をインターネットでつないでスマートフォンや音声スピーカーなどを使ってコントロールすることで、これまで以上に快適で便利暮らしを可能にする住宅のことです。Amazon EchoやGoogle Homeといったスマートスピーカーの発売を機に、シワジワと話題になっていますよね。部分的には使用されている方も多いかも。

## スマートホーム化に必要な主なデバイス

PC・スマホ



スマート家電



スマートリモコン



スマートプラグ



スマートホーム化するには、インターネットに対応したこれらの機器が必要です。（スマート化したい事によって必要な機器は違います）あとはWiFi環境が必須ですね。すべてをスマート化するには費用もかかりますし、ネットワークセキュリティリスクも伴うので、部分的に取り入れる方が現在では大半でないかと思います。すべてをスマート化となると不安な部分もあるのは事実ですが、取り入れて良かったし生活が快適になったという意見をよく聞きます。

スマートスピーカー



## 家電をスマート化すると



外出先から家電を遠隔操作！

- ★ 外出先からエアコンを操作できて、帰る前に部屋を暖かく（涼しく）しておくことができます。
- ★ 給湯機をスマート化すると、リモコン操作がスマホでできたり、定時にお湯はり設定することも可能。
- ★ カメラや電気ポットなどの家電を利用して、子供やペット・お年寄りを、離れていても見守ることができます。



おうちでらくらく音声操作！

- ★ デバイス「スマートスピーカー」と家電を繋げることで、音声操作が可能になります。直接操作できるタイプの家電でなくても「スマートリモコン」を利用すれば、操作可能！「スマートリモコン」とは簡単に言えば、「たくさんのリモコンを1つにまとめたリモコン」で、基本的にリモコン付の家電なら動かせます。
- ★ リモコンがない家電においては、「スマートプラグ」で操作可能に。「スマートプラグ」はコンセントのON/OFFを操作する製品で、電源を根本から操作できます。ただし家電ごとにプラグが必要です。



※ごく一部をご紹介します。様々な家電がスマート化できます。

## こんなこともできる



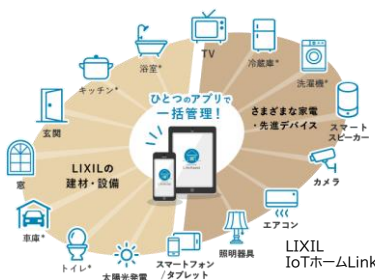
ルーティーンを設定できる！

たとえば・・・

- 「おはよう」の声で
  - ・照明をONに
  - ・カーテンを開ける
  - ・今日の天気や再生
  - ・エアコン
  - ・オーディオやTVをOFF
- 「いってきます」ルーティーン
  - ・「おはよう」の声で
  - ・照明をOFFに
  - ・見守りカメラON
  - ・エアコンOFF
  - ・オーディオやTVをOFF
  - ・掃除ロボSTART



## 一括管理できる、アプリやシステムも



フルリノベする場合は、最初からスマート化に対応した商品を選んだり、一括で管理できるアプリやシステム導入するなど、家全体でスマートホーム化を考えるチャンスかもしれません。

## 神戸のタウン情報

LET'S GO!



住所：兵庫県神戸市北区有馬町1643 ☎：078-904-0650  
坐禅・普茶料理：電話にて要事前予約

有馬「温泉寺」で  
座禅・普茶料理体験！

温泉寺は、禅宗の一派、黄檗宗の寺院で、724年に行基が建立した、薬師如来を祀る有馬最古のお寺です。ここでは、座禅と普茶料理を体験できるそうです。住職が丁寧な作法も教えて下さるそうで、初心者でも安心。詳細は事前にお寺へお電話にてお問合せください。



NEW'S



プレミアム付デジタル券  
申込締切 11月15日 20:00

1次販売に申込みしていない・落選した方が対象です。結構使える店舗が多いのでまだ申込したごこない方はチェックです！

詳しくは公式HPでご確認ください。



OPEN!

'PIECE OF BAKE FACTORY'  
10/26グランドオープン！



梅田と吉祥寺で多くの支持を得ている生ドーナツ専門店がJR六甲道にオープンします。「お菓子っていっぱい幸せを」をコンセプトに、商品ラインナップを広げ、様々な魅力的な「BAKE」焼き菓子を提案されるそう。

# 光で生態リズムを整える。 りり サークレディアン照明

## リモコンで

お好みの起床時間と就寝時間をセッとするだけ。あとは時間の経過に合わせて、毎日自動で調光・調色します。



## 照度センサー

照度センサーが部屋の明るさを常に感知。日当たりや天候に変化が生じて常設定通りの明るさになるよう、照明を自動で調光します。



出典：ODELIC

朝は青空のような光でさわやかに目覚め、日中は白色光で活動的に。夜は低い色温度の光でリラックスしながらスムーズな眠りへ。自然光の周期に同調しながら生体リズムを整えるのに最適な光で、健康的な生活環境を実現してくれるのが「サークレディアン照明」です。

サイトで詳しくご覧ください。



人が生まれながらにして持っている生態リズムで、24時間周期のものを「サークレディアンリズム」と言います。「サークレディアンリズム」が乱れてしまうと、睡眠のリズムに影響が出て色々な睡眠障害を引き起こしてしまいます。このリズムには光が深く関わっているため、現代では「朝昼に十分な光を浴びることができず、夜間にはたくさん光を浴びてしまう。」など室内環境や生活習慣などの要因で、睡眠に問題を抱えている人が増加しているようです。それをサークレディアン照明がサポートしてくれます。

## スタッフに聞きました。「自分を動物に例えるならどんな動物？」

犬



千支も犬です。

ねこ



ちなみに顔は口バ食べ方はラクダっていわれます。

さる



シカ



モモンガ

なんとなく、野性味？



トラ

昔、動物占いでトラだったので。



リフォームのお問合せにLINEをお使い下さい。



✓簡単に写真が送れるので状況を伝えやすい  
✓やり取りが残るのでトーク内容を確認しやすい



QRコード

LINEアプリの「友だち追加」からQRコードを読み取ってください。

aboc  
INC

有限会社アボック

〒658-0022

神戸市東灘区深江南町2丁目12-8-106

お問合せ 0120-103-403



info@aboc.jp

アボックHP

