

体の不調は免疫力低下のサイン!?

生活習慣を見直して、免疫力アップ!

住まいの快適レポート

病原体から身を守ってくれる働きを担う免疫力。どこか不調を感じたら、免疫力低下の疑いが。その要因を探して、健康維持に努めましょう。

健康を左右する免疫力とは

ウイルスや細菌など、体にダメージを与えるさまざまな病原体の侵入を防ぐ免疫力は、健康維持に欠かせない最強の味方です。人間の体にもともと備わっている防御パワーが低下する最たる要因のひとつが不規則な生活にあると考えられます。

免疫力を低下させる主な要因

- 不規則な生活
- 睡眠不足
- バランスの悪い食事
- 運動不足
- ストレス
- 加齢
- 過度のアルコール摂取

免疫力アップに心がけたい生活習慣

生活リズムを整える

テレワークで起床や就寝時間がばらばら。外出も減って、家にこもりがちになっていませんか?免疫力は、日中の活動中に高まり、夜になると低下します。生活のリズムを崩さないことが先決です。



腸内環境を整える食事

栄養が偏らず、バランスのよい食事はもちろんですが、免疫細胞の60%以上が腸管に集中していると言われるため、腸内環境を整えることが免疫力アップへの近道です。ヨーグルトや納豆など発酵食品を毎日の食事にうまく取り入れましょう。

適度な運動と良質な睡眠

活動量が減ると、免疫力低下の引き金に。ストレッチなど適度な運動を毎日続けましょう。入浴は眠る2時間くらい前に、40℃くらいのぬるめの湯に15分ほど浸かり、リラックス。質のよい睡眠に欠かせない要素です。

ストレスをためない

ストレスは大敵。趣味に興じたり、家族や友人と会話を楽しんだり、心穏やかに過ごしましょう。いつも笑顔を絶やさないと意識。



パーフェクトレシピ! 納豆キムチの豆腐グラタン



- 1 絹ごし豆腐1丁をキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れて電子レンジ(500W)で3分加熱し、水気を取る。
- 2 グラタン皿に①を入れて、味噌大さじ1/2を加えて、つぶしながらよく混ぜる。納豆1パックとキムチ適量を加え、さらに混ぜ合わせる。
- 3 ②の上にミックスチーズ適量をのせて、220℃のオーブンで10分ほど焼く。

オススメ商品 サティスGタイプ

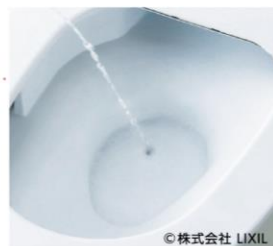
トイレのひとつときを、もっと気持ちのいい時間に。



もっと上質に、もっと優美に。サティスGタイプは、トイレで過ごす「時間」を深めます。

おすすめ機能 泡クッション

泡で飛沫を抑え、お掃除ラクラク。男性立ち小用時の飛沫汚れや着水音を低減します。



ワイドスクエア便座

幅が広くゆったり座れる便座なので、くつろぎやゆとりある空間へ!トイレで過ごす時間を豊かにします。



商品のお問合せは…

再生工房 タカショー

〒891-0113 鹿児島市東谷山7丁目23-12
TEL0120-302-666 FAX.099-814-7751

目指すは片付け上手

整理収納を習慣づけて、毎日快適な暮らし!

住まいの快適レポート

すっきりと整理整頓された部屋は、おしゃれなだけでなく、心も豊かに。片付け上手になれるコツをつかんで、快適生活を手に入れましょう。

整然と片付けられた部屋には、メリットが満載!

- 物を見つけやすく、探し物に疲弊することがなくなる。
- 無駄な買い物をしなくなり、出費が抑えられる。
- 仕事や作業に集中できる。
- 料理や洗濯など手際よくこなせ、家事に費やす時間が減る。
- ハウスダストなどが軽減され、健康的。
- リラックスできて、穏やかに過ごせる。

片付けられない人の
三大理由はこれ!?

どこから
手をつけて
いいかわからない。

なかなか
物が
捨てられない。

物の
置き場所が
決まってい
ない。



目指せ、片付けの達人! 整理収納のコツ

キッチン

使用頻度で配置場所を分ける

ほぼ毎日のように使用するお玉や菜箸、フライパンなどはすぐ取れる場所に。たまにしか使わない物は奥まった場所にしまいましょう。



用途別にひとまとめ

たとえばパン作りの食材(小麦粉やイースト菌など)や計量カップなどの道具はカゴにセットして収納するだけで、時短につながります。

ストック食品や消耗品は収納エリア限定

醤油などの調味料をはじめインスタント食品、また洗剤やラップ類の消耗品は、一目でわかる場所に収納しましょう。在庫管理ができて無駄な買い物をしなくなります。

リビング

“使いやすい”を意識して、 決められた場所に戻す

コンパクトなチェストを置いて、1段目はハサミやペン類などの文房具、2段目は薬や絆創膏などの医薬品というように分別。家族全員で、置き場所を把握して、必ず元に戻すことを心がけましょう。

家族それぞれの専用収納グッズを用意

ソファやテーブルに、雑誌やおもちゃなどを置きっ放しにしがちでは? バスケットなど各人専用の収納グッズ(見た目がおしゃれなもの)を用意して、すっきり片付けを。



忙しくて、時間がない人、片付けにストレスを感じる人は、家事代行などプロに頼んで、気持ちも楽にキレイな部屋にするのも一考です。

オススメ商品 すっきり棚

小物をならべる飾り棚や整理する小棚など、どこでも使いこなせる収納棚です!



おすすめポイント

- 1 豊富なカラーの組み合わせで、収納を部屋のアクセントに!
- 2 棚の高さを自由に変えられるので、お気に入りの小物もすっきり飾ることができます。
- 3 クローゼットや押し入れなどにあるデッドスペースにすっきり棚を追加して収納上手に!



商品のお問合せは...

再生工房 タカショー

〒891-0113 鹿児島市東谷山7丁目23-12
TEL0120-302-666 FAX.099-814-7751