



エアコンの お手入れは 冷房終了時！

(株)グリーン・エナジー
代表取締役 **山根 寿豊**

皆さん、エアコン内部のお手入れをいつ行なっていますか？
冷暖房に関わらず、エアコンは室内の空気を取り入れて循環させているので、室内のホコリや雑菌を吸い込んでいます。だから、エアフィルターやダストボックスなどは細かくお手入れをする必要があるのです。
では、エアコン内部の環境に焦点をあてると…冷房時は、熱交換器に湿気がついて結露します。コップに冷やした水を入れるとコップ表面が濡れるのと同じ現象です。そしてそのままの状態ではエアコンのスイッチを切ると…水分やホコリをエサにして、雑菌やカビが大繁殖します！
エアコンを使用する前に本格的なお掃除をされる方が多いのですが、実は本当にお手入れが必要なのは、「もうしばらく冷房を使わない」という時なのです。そのタイミングで我々プロにご相談いただくのがベストですが、ご自身でもできることがあります。①送風運転にして内部を乾燥させる。②エアフィルターやダストボックスのお手入れをする。これを行うだけでも、運転開始時の「身体に悪そうな嫌なニオイ」が抑えられますよ！今年はぜひ試してみてください！

ちょっと工夫で、毎日を快適に♪

骨を強くする3大栄養素

骨を強くするために、骨の原料となるカルシウムが大切なのは言うまでもありません。それに加えて大切なのが次の2つの栄養素です。

◆**ビタミンD**…骨の形成や骨の石灰化を促進します。食事で摂取するほかに、肌に日光を浴びることで体内で合成できます。日焼け対策で肌を露出しないようにしている人は、食品から摂取することを意識したいですね。不足すると、骨の成長を妨げたり、骨粗しょう症の原因になったりします。

◆**ビタミンK**…骨の強化に役立つ脂溶性ビタミン。傷をふさぐ血液凝固作用もあります。不足すると出血を起こしやすくなったり、骨粗しょう症の原因になります。ビタミンKのうち、特にビタミンK2は栄養状態を

より長く維持できると言われています。

丈夫な骨を作るためには、カルシウムだけでなく、3つの栄養素をバランスよく摂る必要があります。

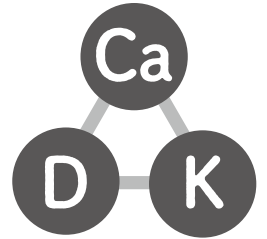
【骨を強くする効果のある食材】

カルシウム…牛乳、ヨーグルト、豆腐など。魚では、骨ごと食べられるシシャモやシラスなどの小魚など。

ビタミンD…サケ、ウナギ、アンコウの肝、サンマやサバなどの青魚、干しシイタケなど。

ビタミンK…ビタミンK1は緑の野菜、ビタミンK2は納豆に多く含まれています。「納豆をよく食べる人は骨折しにくい傾向がある」という研究結果も出ています。

骨折は、生活の質や生存率の低下にも繋がります。適度な運動を心がけると同時に、栄養素にも注目して、いつまでも丈夫な骨を保ちませんか？



健康ツボ事典

ぼうろう 防老 白髪に効果的

白髪や薄毛に効くといわれるツボが防老です。「老いを防止する」と書くように、年齢を重ねることで起きる頭皮のトラブルを防いでくれるツボです。

防老は、頭頂部のど真ん中、耳同士を結んだ線の中央より、約3センチ後ろにあります。刺激が強いため、あまり強く押さずに、10秒くらいを目安に優しく指圧してください。



ごうほうらいらく 豪放磊落

「広い心や度量があって、細かいことは気にしない」という意味です。「太っ腹」「豪快」「豪胆」などといった言葉に意味が近いですね。

語源の「豪放」は、「肝が据わり、度胸があり、些細なことにこだわらない」こと。「磊落」は「度量が広く、朗らかで、小さいことは気にしない」こと。似た意味を持つ二つの言葉を重ねたものなのです。



肌触り、つけ心地、ニオイ抑制…様々なマスクを試し、自作もする自称マスクマスター！皆さんのオススメマスクを教えてください♪

味の決め手は嗅覚!?

「おいしい」や「まずい」は、味覚で判断していると思いますよね。でも実は、8割程度をニオイつまり「嗅覚」で判断しているんです。風邪をひいて、鼻がつまっていたりすると、味がわからなくなりますよね？その理由は、受容体の数にあります。味覚受容体は33種類、嗅覚受容体は400種類あるといわれています。味覚と嗅覚受容体で感知した情報が脳に送られ、統合されて“味”として記憶されるのです。つまり、圧倒的に味よりニオイからの情報が多いのです。

子どもが甘味・旨味・塩味を好み、酸味・苦味を嫌うのは、本能に由来するものです。味覚を使って、身体に必要なものor毒物や危険なものを識別しているからです。

一方、嗅覚は後天的な感覚です。味覚とセットで経験して学習します。子どもの頃はおいしいと思えなかったコーヒーが、大人になるとおいしく感じられるのも、嗅覚を伴う経験があってこそなのです。これから迎える食欲の秋、口で味わうだけでなく、鼻で香りも今一度堪能してみませんか？

日本の四季を食す

抹茶



普段よく飲む煎茶の旬は春。この時期に摘まれる新芽には、カテキンや、うま味や甘味の成分であるテアニンなどのアミノ酸が豊富に含まれています。そのため、うま味が強いのが特徴です。

抹茶の原料となる碾茶(てんちゃ)も、煎茶と同じく、春に茶摘みが行われますが、茶葉を摘んだ後に5カ月間、低温熟成させてから加工します。そのため、抹茶の旬は秋とされています。茶道では11月に「口切りの茶事」という茶会が行われ、その年最初の抹茶を口にすることを喜びを分かち合うことから、茶人にとってのお正月とも言われています。

抹茶は粉末にした茶葉を丸ごと摂取するため、茶葉を煮出した緑茶や煎茶よりも、栄養を余すところなく摂取できます。体脂肪を燃焼させることで注目の茶カテキンをはじめ、タンパク質、食物繊維、脂質、ビタミン、ミネラルなど、豊富な栄養を逃しません。

抹茶には、免疫力アップ、リラックス、美肌、便秘解消、ダイエット、消臭など、嬉しい効果がたくさん期待できます。ですが、有効成分は飲んだ後2~3時間で血中からなくなってしまうので、一度にたくさん飲むよりも、100ml程度の少量の抹茶を1日に5~6回に分けて飲むのがベストです。

株式会社グリーン・エナジー

新聞のバックナンバーを
ご覧いただけます



代表取締役 **山根 寿豊**

かずとよ

ニックネーム やまちゃん、かずくん
生年月日 1974年5月6日
星座 牡牛座
血液型 O型(先祖代々全員O型)
出身地 大阪府茨木市

出身校 茨木市立西幼稚園 → 茨木市立春日小学校 → 茨木市立西中学校(体操部) → 洛南高等学校(体操部) → 奈良産業大学法学部

趣味 子どもと遊ぶ
好きな映画 スターウォーズ
好きなこと お笑い、格闘技

部屋、トイレ、浴室、エアコン、車……空気が気になりませんか？

ニオイ、ウイルス、カビ etc 空気環境のことなんでもご相談ください!

洗浄、消毒、消臭、除カビ、防カビ、
抗ウイルス、VOC低減、リフォーム、
エアコン(洗浄、入替、新設)、外壁洗浄など

取扱
商材

ダイヤニウム、アクアミスト、菊風タオル、
NEOZONE® フィルター、NEOZONE® MASK

事故物件の
特殊清掃も
承ります!



〒590-0133 大阪府堺市南区庭代台1-18-14

072-206-0555 <https://greenergy2006.jp>

info@greenergy2006.jp

@kazu3CHO facebook.com/YamaneKazutoyo

HPはこちら

