

mebuマカ

2019.6月号...Vol.133



夏のお味噌汁



汗ばむ季節に
なりたては
突然ですが「自身のおへその所に
手のひらをあてて下さい」
と感いた方、いらしゃいませんか？
汗かいて暑いと感じても、おへそ周りがヒヤリしていたら「**内臓の冷え**」
のサイン。内臓の冷えは真夏にもあり、夏バテの原因
や夏カゼ、胃腸不良など様々な不調の原因
となり得る。腹巻などは外側からケアするお手
ですが、身体の内側を根本的に温めて
代謝を上げるのが「**本物の健康**」の基盤です。
そこでオススメなのが「**お味噌汁!!!**」お味噌汁
発酵食品が健康に良いのはもとより、お味噌汁には
「**温中**」という、腹部の内側から温める効果がある
のです！... 夏の季節、暑くて「**温かいお味噌汁はちよとちよ...**」

と思われ方もいらっしゃるかもしれませんが「安心です！」
お味噌汁に入れる具材を調整できるんですよ！
食材の中には「**清熱**」という体にこもっている余
分な熱を調整し、「**ほろ**」をおおたての効能の
ものがあります。例えば... ワカメ・もずく・しじみ・あじ
ナス・冬瓜・しめじ・ほうれん草・豆腐... さらさらの食材で
どきどきお味噌汁の具材と美味いものばかりです！
ワカメ入りのインスタントみそ汁は手軽に摂ることもでき
ますが朝食抜きの朝も、せむしコーヒーの代わりに
1杯のお味噌汁を♡(その後にはコーヒーを飲む)で
昨今は、日本人のお味噌汁離れが進み、逆に海外
のモデルさんや女優さんが輸入したりと大人気です！！
内臓脂肪をしっかりと削いで、代謝を良くし、美肌にも
バグシの効果があることは、様々な研究で明らかです。
今年の夏は毎日お味噌汁をいただき「**夏バテ知らず**
の快適な夏まちが、**「よしよし」**皆様の健康を祈ります。



殺虫剤に気をつけて！

ジジメと暑い日が多くなり、いろいろな「虫」が気になる季節。
ワンちゃんネコちゃん目線からすると殺虫剤を置いて、
噴射したりしていませんか？ 例えは「台所の足元にゴキブリ用のエサタイプの殺虫剤」を置いて
ないでしょうか？ 台所を留守番中のワンちゃんが「イタズラに中味を口に
してしまったり大変」ゴキブリ用の殺虫剤はワンちゃんにとっても美味
いようなニオイがあるそうです。また、スプレータイプの殺虫剤を噴
射した後の床、ワンちゃんがなめたりしていませんか？ いずれし
ても、殺虫剤を口にすると嘔吐などの中毒、神経麻痺などが
悲しい事故になってしまう可能性があります。使用時は、お気を付けて！



これが「虫の知らせ」

ひと月ほど前、快晴の日のできごと。
ご近所の住宅から、大量の「羽アリ」が飛び立つのを目撃。
これは「シロアリが食べてますよー！」というお知らせです。
業者の方が確認したところ、残念ながらお知らせの通り。

別件で「雨漏りによる木材の腐食」でご相談を受けました。
内壁を剥がし、下から見上げた写真です...



1階の床あたりから2階の途中まで腐食...
ということで修理を始めると、大量のシロアリさんお出まし。
＜写真＞は、気持ちが悪いですのでカットします... (笑)

気付かなかつた長年の雨漏りから、シロアリの被害へ。
怖いですね。
木造住宅では、羽アリからののお知らせを見逃してなりません。

発行元 mebuマカ編集部
編集長 いた。 責任者 いた。 責任者 いた。 責任者 いた。
売建築(株)
〒110-0001 東京都港区新橋1-10-4
Tel. 03-3350-6689
Fax. 03-3350-8186