



ルピナスの花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」
生駒市生活支援課（74-1111）

住まいを快適にする「秋掃除のすすめ」

掃除と聞くと「大変・忙しい・面倒くさい・苦手」と敬遠しがちですが、掃除をすると身も心もスッキリ！秋は掃除をするにはよい季節です。湿度が低くカビが発生しにくいいため、掃除の効果も長持ちします。自身の健康のため、掃除をはじめてみませんか？

起こりうる健康被害

掃除をせずにいるとほこりやカビ、害虫が繁殖。食べ残しなどをそのままにしていると腐敗し悪臭や有害ガスが発生します。

→頭痛や吐き気、めまい、咳、アレルギー症状などを引き起こす。



掃除で得られる心と体への効果

- 1.ほこりやカビ、アレルギー源などが減ることで病気や体の不調が少なくなる。
- 2.掃除するとストレスが軽減し、幸せホルモンのセロトニンが増えるため、感情が安定する。逆にごみが多い部屋はストレスホルモンであるコルチゾールが増え、心の負担になりうる。
- 3.家の中での転倒、火災発生リスクなどが減る。



秋掃除

無理なくできる「掃除のステップ」

掃除道具を揃えよう

雑巾、ほうき、除菌シート、洗剤、ゴム手袋など掃除に必要なものは100円均一やスーパーなどで手軽に揃います。

これで準備ができました。

さあ、始めよう！



ついでにお掃除

- ・お風呂に入ったついでに...
- ・洗面所を使ったついでに...

最後にスポンジや雑巾でひと洗いすることで、特別な時間を作らなくても掃除することができます。



一日5分のちょこっと掃除から

例えば...

- ・手を伸ばした範囲のごみは捨てる
- ・机の上だけ、引き出し1つ分など少しの範囲から片付ける
- ・リモコン、調味料などは元の場所に戻す



達成感を味わおう

掃除を習慣化するためには見える化することが大事。カレンダーなどに○をつけることで、できた！進めた！と自分で自分を褒めてあげましょう。



食物繊維とは...消化酵素では消化されず、大腸までとどく成分です。
水に溶ける水溶性食物繊維と水に溶けない不溶性食物繊維の2種類があり、それぞれ違う働きをします。



水溶性食物繊維（水に溶ける）

- ・果物
- ・海藻類
- ・納豆
- ・ネバネバした野菜
(オクラ、モロヘイヤ、長芋、里芋など)



- ・やわらかい便を作る
- ・血糖値やコレステロールの上昇を抑える
- ・食べ過ぎを抑えてくれる
- ・善玉菌を増やし、おなかの調子を整える

不溶性食物繊維（水に溶けない）

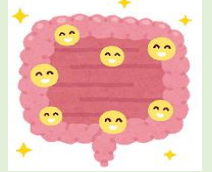
- ・野菜類
- ・根菜類
- ・豆類
- ・穀物類
- ・きのこ類

野菜は一日350g
小鉢5つを目安に



- ・腸の動きを活発にする
- ・排便量を増やす

＼ピカピカ／



健康・簡単・お得レシピ 「食物繊維たっぷりレシピ」

秋が深まるにつれて気温差が生じ、朝晩肌寒くなる日が増えてきます。そんな時はスープがお勧めです。食物繊維たっぷりのスープで温まり、腸のお掃除もしてもらいましょう！

＼もずく入り！具たくさんスープ／

【材料】（2人分）

- ・生もずく 60g
- ・えのき 40g
- ・もやし 80g
- ・かにかま 4本
- ・絹豆腐 1/6丁
- ・卵 1個

生もずくはスーパーのお魚コーナーの辺りを探してみてください！



調味料は水400ccに対して

- ・鶏がらスープの素
 - ・めんつゆ・ごま油
 - ・水溶き片栗粉
- すべて
小さじ1

【作り方】

1. えのきは1/2に切りほぐす。かにかまもほぐしておく。豆腐は1.5cm角くらいに切っておく。もやしは洗っておく。
2. 小鍋に分量のお湯を沸かし、鶏がらスープを入れる。沸騰してきたら、1.の具材を入れ火を通す。
3. 具材に火が通ったら、めんつゆとごま油を加える。沸騰したスープに水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。器にもずくを入れ、スープを注げば完成。

〇もずくの栄養価

100g=7kcalと低カロリーで、水溶性の食物繊維が豊富。また、生もずくは下処理がいらず、そのまま使えるのでとても便利です。インスタントの味噌汁などスープにちょい足しもよし。酢の物や和え物、炒め物にしてもよし。使いやすいので一度試してみてください。

