

アイライクホーム通信

2019年 新春号

初春のお慶びを
申し上げます



代表取締役
小野寺 邦彦

平成31年のお正月、平成最後のお正月、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか？
本年は新たな時代がやってきます。どんな年号に成るのか考えるとワクワクします。
思い起こすと平成の30年間もいろいろと大変な時代でした。
新たな年を迎え、新たな時代を迎え、良い年良い時代に成ります様、安寧と皆様の繁栄御多幸を願っております。

日頃のご愛顧に感謝して
TOTO

『春のお客様ご招待フェア』開催

日時：2月2日(土)10時～17時

3日(日)10時～16時

場所：TOTO越谷ショールーム
埼玉県越谷市東大沢3-14-12

- 【屋外】◆飲食コーナー（肉まん・あんまん）
- 【館内】◆寺尾江里子先生による整理収納セミナー
◆大建工業・YKKAP商品展示
◆お見積りされたお客様の抽選会

【プレゼント】◆ご来場記念品
◆対象商品お見積りのお客様に「グルメカード」
◆ご成約のお客様にはさらに「グレートアップ」プレゼントがあります。

※お見積りには予約が必要ですので、担当者または当社にご連絡下さい！

御朱印特集

新年の初めに御朱印巡りをしてみませんか？

御朱印とは

寺院や神社に参詣・参拝した際、証(あかし)として授け与えられる印影、朱印。寺社の名称、本尊や神体の名称、日付などが墨書され、護符の宝印が朱墨で押される形が多く、布施や初穂料を納めて押印してもらいます。
いろいろな想いが一つ一つの御朱印には込められているので、同じものは一つとしてないのが御朱印の魅力なのです。
御朱印は神社なら「社務所」や「授与所」、お寺なら「納経所」で受け付けてくれます。



御朱印帳は比較的大きな社寺で購入できますが、文具店などでも様々なタイプのものが置いてあります。

《埼玉編》



みつみねじんじや
【三峰神社】
秩父市三峰298-1
日本武尊がこの国の平和と人々の幸せを祈り、国生みの神、伊弉諾尊(いざなぎのみこと)、伊弉册尊(いざなみのみこと)をお祀りしたのが始まりです。



ひかわじんじや
【氷川神社】
さいたま市大宮区高鼻町1-407
2400年以上の歴史をもつといわれ、大いなる宮居として大宮の地名の由来にもなった日本でも指折りの古社。

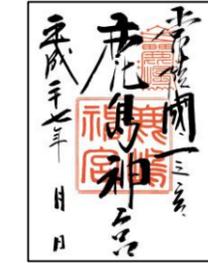


かんのいん
【観音院】
秩父郡小鹿野町飯田観音2211
急な石段の先、大岩壁に覆われて建つ山寺。
弘法大師作の爪彫り「鷲窟磨崖仏」が10万8千体あると言われる。



きたいん
【喜多院】
川越市小仙波町1-20-1
良源(元三大師)を祀り川越大師の別名で知られる。建物の多くが重要文化財に指定され寺宝にも貴重な美術工芸品を多く有する。

《茨城編》



かしまじんぐう
【鹿島神宮】
鹿嶋市宮中2306-1
神武天皇元年創建。格式高い常陸国一の宮です。
開運のパワースポットとして有名。



らくほうじ
【楽法寺】 雨引観音
桜川市本木1
嵯峨天皇の勅命により雨乞いの祈禱を行ったのが寺名の由来。
子宝・安産祈願のスポット。



おおみどう
【大御堂】
つくば市筑波748-2
真言宗豊山派の寺院。山号は筑波山、本尊は千手観音。延暦元年、徳一人による開山と伝わる。筑波山神社の近く。



きよたきでら
【清瀧寺】 清瀧観音
土浦市小野1151
真言宗豊山派の寺院。
607年聖徳太子が聖観音を本尊に開山。806～810年に現在の地に移設された。

今日の晩ごはん

れんこんのスープ

料理作成：チーム服部

●れんこん	300g	●サラダ油	適量	【A】	チキンコンソメ	1/2個
●厚切りベーコン	50g	●塩、コショウ	少々	■水	3カップ	
●にんにく(みじん切り)	1かけ	●粉チーズ	適量	■酒	大さじ1	
●パセリ(みじん切り)	適量					

- れんこんは皮をむき、すりおろす。ベーコンは5mm角に切る。
- 鍋にサラダ油・にんにくを入れて火にかけ、香りがしてきたらベーコンを加える。
- 【A】とすりおろしたれんこんを加え、5分ほど煮る。
- 塩、コショウで味を調えて器に盛り付け、粉チーズ・パセリを散らす。

●れんこんには美容や疲労回復に効果的な栄養素がたっぷり含まれる!

●参考資料：「服部幸徳の健康レシピ」(学研教育出版)

知っておきたい! 体の健康豆知識

コレステロールと中性脂肪の対策を!

血液中の脂質であるコレステロールと中性脂肪。体に悪いイメージですが、実は体に必要な成分。コレステロールは細胞を包む細胞膜やホルモン、胆汁の材料となり、中性脂肪は活動するときのエネルギー源として使用されます。役割は異なりますが、互いに深くかかわっています。「あぶら」なので、血液(水)には溶け込めないため、水になじむ「リポたんぱく」に姿を変え、全身に運ばれます。しかし、中性脂肪を運ぶVLDLとというリポたんぱくが血液中に増えすぎると、血液中を漂ううちに中性脂肪とコレステロールの変換が促進され、いわゆる「善玉」のHDLコレステロールが減少。中性脂肪がコレステロールのバランスを崩すことで、動脈硬化に影響を及ぼします。数値が高い場合は、下図のような特性を踏まえうらえ減量を。やり過ぎは禁物なので、適度に行うことを心がけましょう。

コレステロールとは?

魚卵、レバー、卵黄、揚げ物、肉類などに多く含まれる。やせていても数値が高いことがあるので注意。減量するには、含有量の多い食品を控え、数値を下げるオリブ油や青背魚などを摂取し、食事でコントロール。

中性脂肪とは?

果物、菓子、アルコール類に多く含まれる。おなかまわりに脂肪がつく「リンゴ型」の肥満が多い。減量するには、食事や運動でコントロールを。筋肉が落ち、リポたんぱくで脂肪だけ増える場合があるのでやり過ぎに注意。

参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)