住まいの役立つ情報 秋バテ注意! 夏の疲れを食からケアしましょう!!

最近、秋になっても夏の疲れがとれず、元気が出ない、食欲がないという人 が増えています。今回は「夏の疲れを食からケア」する食材をご紹介。 胃腸を整え身体を元気にする働きのあるものや、夏の疲労をカバーできる ものなど、これらの食材を上手に食卓に取り入れ、夏の疲れをリセットしま

胃腸の疲労回復には、ネバネバ食材を

ネバネバ食材には栄養価が高いものも多く、疲労回復、免疫力アップ、そし て整腸効果と消化吸収をサポートする効能があります。オクラやモロヘイ ヤ、明日葉、つるむらさき、なめこ、長いもなど、ネバネバとした食感がおい しい野菜はツルッと食べられるので、胃腸が弱り食欲がない時にもピッタ リな食材です。

また健康食品の代表格「納豆」もおすすめです。 納豆特有のネバネバ成分には暑さで疲れた胃 壁を守り、消化吸収を助ける働きがあります。 ビタミンB群も豊富に含まれていて、糖質・脂 質・タンパク質の代謝を助けてくれます。



だるさ・疲労感はビタミンB群が豊富な「豚肉」で撃退

豚肉に多く含まれるビタミンB群には、疲労回復の効果があります。 ビタミンB1・ビタミンB2は香味野菜に多く含まれる成分のアリシンとー 緒に食べると吸収が良くなるため、ねぎ・にんにく・ニラ・玉ねぎなどと一緒 にとり入れると効果的です。

夏にたまった疲労は秋の味覚「きのこ」でリセット

秋に旨味の増すきのこには、体の調子を整えて免疫力をUPさせる効果の 他、疲労回復・胃腸の粘膜を健康に保つ効果があり、夏にたまった疲労の

回復にピッタリの食材です! また食物繊維が豊富 でしかも低カロリー。アンチエイジング効果もあり ダイエット中の方にも嬉しい食材です。

食欲不振時は、胃腸に優しい食事をよく噛んで ゆっくりと食べましょう。 刺激の強いお酒や辛いもの、冷たいものはなる べく避けてくださいね。



●「住まいの役立つ情報」コーナーで知りたいことや、特集してほしいことなど ●「マキノ時間旅行」でみんなに紹介したい懐かしい品や風景

3 8 6 8 7 6 2

●マキノのイベントでもらったお花が綺麗に咲いたから みんなにも写真を見て欲しいな!

…などなど、ぜひマキノまでお知らせください!!

お写真の投稿は IJNEから♪

友だち追加をしてくださいね!

マキノID @933tzfst



SUNSUMO ご送付先について

▼ 宛名 (世帯主様) のご変更 ▼ お届け先住所のご変更 ▼ DM停止をご希望の場合 上記に当てはまる方はお電話、もしくはSUNらいふ付属ハガキにご記入の上ご郵送にてお知らせください

-分√・(切り取ってポストへ投留ください)・

上田市中之条1268-51

株式会社マキノ本社

Sunらいふ企画室 行 իրիկիկիկիկիկուկին անգերերերերերերերերերերերերեր

料金受取人払郵便 上田局承認 4065

差出有効期間 2024年3月31日まで

トイレーキッチン 郵便はがき

> 株式会社 マキノ ■本 ■本 社/〒386-0034 上田市中之条1268-5 ■長 野 営 業 所/〒381-0024 長野市南長池991-8

リフォームのマキノ 検索 https://makino-reform.com/

住まいのお困りごと、まずはお電話でご相談ください!

ふは捨てずに保存して下さいね!! SUNらいふの封入・発送作業は「社会福祉法人 まるこ福祉会」 の皆様にご協力を いただいております。多大なるお力添えにこの場を借りてお礼申し上げます。

上田

炊き込みご飯 シリーズ

材料(4人前)-しめじ 1バック(100g) しょうが(薄切り) り方 流量 ★酒 ★みりん 大さじ2 大さじ2 小さじ1 *は洗い、ザルに上げておく。 にんじん、しょうがは千切りにする。 しめじは根元を切り落とし 食べやすい大きさにほぐす

炊飯器の内釜に米、★印の 調味料を入れたら、2合の 日盛りまで水を入れ、湿ぜて 米を平らにならす。

2 1の上にしょうが、豚ひき肉、にんじん、しめじ を広げて入れる。

3 炊き上がったらお米を潰さないよう、下から 返すように混ぜる。

器に盛り、小口切りにした



青ネギを散らして完成!





「最近熱くなっていること!

ーお願い、 ・潜音からお客せいただきましたご意見ご感想は「Sunらいふ」へ掲載させていただく場合かございます。 ・個人機能の取り扱いについて。 ご仕手、お名前、お電話番号を記載の上お送りください、お客せ頂いた個人情報は厳重に管理し、 当社のご案件や表慮の発送以外の目的では利用いたません。





この後もしばらく台風シーズンは続くので油断はできません。台風による「もしもの被害」に 遭われたら、すぐにマキノまでご連絡ください。迅速対応致します!!



●屋根互のズレや剥がれ ●雨樋の破損 波板の剥がれ

●雨漏り ●飛来物によるガラス割れ ●ベランダ床の破損 カーボート、物置の転倒 ●倒木の撤去・処分



修理・修繕、点検のご依頼はマキノまで!!



まちがい探しクイズ 8月号の答え・当選者発表



カモメ イルカのヒレ 海バンの色

上田市 マサちゃん様

上田市 S.K様 上田市 ちゃー様 上田市 マッキー様

魚の数 コインの枚数 おめでとうございます お届けをおたのしみに!!

まちがい探しクイズ 🗛 と 🖪 の絵をよく見て、5ヶ所の間違いを探してね!!





正解者の中から抽選で5名様に、素敵なプレゼントが当たるラッキークイズ 間違っているマスの数字を「付属ハガキ」に記入して、郵送かFAXにてご応募を!



皆様からのお八ガキ紹介!

SUNらいふ感想 スペシャル

皆様からのご意見・ご感想に感謝! 上田市 日和見ひまわり様

続きますネ。朝早く起きて 草取りをしています。今年は 草も大きいです。 対長コラムを読んでつくづく私も 思います。上田市の医療発展を 望んでいます。トマトカレーも いいでする。食欲が進みます。 これからもよろしく お願いします。 上田市 Y.N様

最愛の奥さんが大変でしたね。 不安やもどかしさ、いろんな思いが心を よきったことでしょう。その時のことを お見舞い申し上げます。都会でさえ救急車で たらい回しされる時代です。高齢者の方も いとこも私の知っている人は特殊療体制の事に 関心あり改善されることを期待しています。

我が家もカレーにトマトを 入れトマトカレーにしています 甘みと酸味がベストマッチ! マトを焼いてチーズをのせたり 玉ねぎドレッシングをかけたり 大活躍のトマトです。 私も望みます!

上田市 プリン様

上田市に 限らず現在の日本の るくの人が不安に思って いるでしょう。そうした 市民・国民の声が届き 改善されることを

イチゴスフーンは 今も使用しています。 (イチゴをつふす為ではありませんが…) 昔のものでも便利なものは たくさんありますよね。 須坂市 元気パワー様

専務取締役 宮下 岳久

そうめんのつめのアレンジア 焼肉のタレは思い浮かばなかったです。 さっそく食べてみると…実においしい。 色々なタレを作ってこの夏楽しみたいです 上田市 モスコミュール様

毎月マキノへ寄せられる沢山のメッセージ。 貴重なご意見、応援や励ましのメッセージなど、毎月 スタッフ全員で1枚1枚大切に読ませて頂いています!

毎日体温超えの日が 続いていますが、外での 仕事の方は大変だと思います。 体に気をつけてくださいね。 上田市 S·H様

SUNらいふが届くのが楽しみです。 聞くとすぐに「まちがい探し」をやってしまいます 今回のトマトカレー好きです。 さっそく作りました。 料理の作り方があるのでとても簡単! 長野市 Y·K様

> 今年の更は 記録的な猛暑が続き 心身ともに辛い日が 続きましたね。 そんな中SUNらいふか 「心の栄養剤」になれたら

嬉しく思います♪ 次号もお楽しみに

上田市活力あるまちづくり支援金事業

特別講師/佐々木 拓哉氏(東京都)



●開催日時…2023年9月16日(土) 13:00~15:00(2時間ほど)

●開催場所…上田創造館体育館(上田市上田原1640) 募集対象…上田市内在住・在勤・在学の方(小学生~高齢者まで誰でも!)

●参加費…500円(税込)

話題のスポーツ・モルックを体験してみませんか?

初めての方、興味がある方、そして小学生から高齢者の方まで、どなたでも ご参加いただけます!

講師には、8月に行われた世界大会でベスト16に入るなど、輝かしい経歴を 持つ佐々木 拓哉さんを迎え、モルックの基礎

から楽しみ方を分かりやすくお伝えします。 ルールの説明はもちろん、基本技術指導もある ので初めの方も安心。戦略アドバイスありの試合 形式のゲームも体験できますので、実際にプレ-してモルックを楽しみましょう!

特別講師…佐々木 拓哉さん

個人としても、またチーム「RATEL」のメンバーとして も国内大会および世界大会の第一線で活躍している

お問い合わせ・お申し込み

お申し込みは

①氏名 ②電話番号 ③年齢 ④参加人数を お電話またはLINE(@412vgzaf)でお知らせください

20268-71-8118(モルック信州)



昭和に一世を風靡した「マジソン・スクエア・ガーデンバッグ」、 通称「マジソンバッグ」は、ローマ字のロゴ入りスポーツバッグ。 1960年代から1970年代にかけて販売されると、アメリカへの 憧れの象徴として中高生を中心に大ヒット商品となり、その 販売数はなんと2000万個と言われています。 当時の売価は約1,500円。今の価格でいうと約6,000円に相当

するため、当時の中高生にとっては決して安い買い物ではなく、このバッグを手 入れることが目標や憧れだった…という青春時代を過ごした方も多いのでは。

懐かしいあの品、あの風景





(切り取っでポストへ投面ぐださい)>◆



当様に支えられています 9月号マキノのまちがい探しクイズの答え

※イラストのマスの数字を5つ記入してください

☆ご意見	・ご感想	マキノス	タッフへ	メッセー	・ジ
住まじ	に関する	ご相談さ	ことなど、	で自由に	どうも

	_	-	-	-	-
	_	-	-	-	-
	_	-	-	-	-
	-	_	-	_	-
	_	_	_	-	-
	_	-	_	_	-
	_	-	-	-	-
=	_	-	_	_	-
-	_	-	-	-	-
	_	-	-		-
	-	-	-	_	-
	-	-	_	_	-
	-	-	_	_	-
	_	-	-	_	-
	_	-	-	-	-
	-	-	-	-	-
	-	-	_	-	-
	-	-	_	_	-
	_	_	_	_	-
	_	-	-	-	-
	_	_	-	-	-
	-	-	-	_	-
	_	-	_	_	-
	_	-	-	_	-
	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-
	_	-	_	_	-
	_	-	_	-	-
	_	-	_	-	-
	_	_	_	-	-
	_	-	-	-	-
	-	-	-	-	-
	-	_	-	_	-
	_	-	_	_	-
	_	-	_	-	-
	_	-	_	_	-
	_	_	-	_	-
	_	-	-	_	-
	_	-	-	-	-
	-	-	-		-

ご住所					

氏 名

ベンネーム 男·女

お電話番号

ご記入ありがとうございました

FAXでの **三 0268-71-0162** で応募も可能!