

あなたの街のでんきやさん 毎月20日発行

テライ通信

2015年6月号


 さわやか♥ライフ
テライ 本店
 TERAIDENKI
 大津市松本2丁目11-17 ☎ 522-2532
 FAX 524-3934

 当店のホームページ、ブログをぜひご覧下さい。
 スタッフ皆でせっせと更新中！

[大津 テライ] で、検索 🔍

<http://www.alldenka.jp/teraidenki/>

今年のGWは福井県に車で日帰り旅行に行ってきました。途中のパーキングエリアに面白いものが売っていました。眼鏡の形のクッキー？せんべい？その名は「眼鏡堅パン」見た目はパンには見えなかったのですが商品の近くには「ものっ 凄く硬いパン」と書いた札が。気になったので買って食べてみました。味はごま風味で美味しく、デザインも良かったのですが、なによりその硬さに驚きました。日本の眼鏡フレームは90%以上が福井で生産されていて、老舗パン店が「福井の新名物」として作っているようです。



山脇 康宏

私のイチオシ! 商品

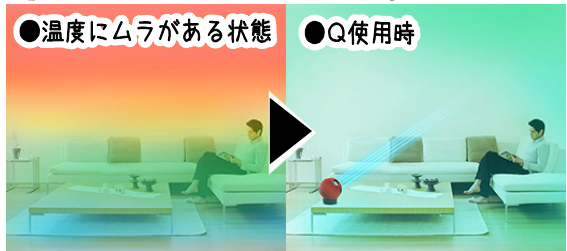
今回オススメしたいのはパナソニックの電動自転車です！通勤・通学にスポーツに子供さんを乗せて。目的に合わせて選べる色々なモデルがあります。走行距離も1回の充電で24kmから68kmまであり、7モデル29種類とラインナップも豊富なんです。さらに加工・製造から組立・梱包まで国内生産にこだわっています！モーターがさらにパワフルになって坂道や長い距離もスイスイ行けちゃうので毎日の買物がぐーんとラクになりますよ。乗ったことがない方も今お持ちの方も当店で試乗できますので是非体験しに来て下さい！



寺居 かおり

今月の新製品情報

これまでにない、新しい風を創り出す、創風機「キュー」F-BL25Z。扇風機として、または送風機として使えます。扇風機は、パナソニックが25年以上にもわたって研究する、心地良いと感じる自然のリズム「1/fゆらぎ」。高原に吹く風を研究し、長時間当たっても心地良い風を実現しました。送風機は空気を効率良く拡散・循環させるパワフルな風を創り、約3分以内に室内の温度ムラを1度以内にする事ができます。横江 晴奈




発掘! 色々な商品あったんだ

生命に大切な水。水質にこだわるなら還元水素水！体の疲労を中和するアルカリイオン水がさらに水素で強化。新陳代謝を上げ、悪玉活性酸素対策に効果があり、アンチエイジングが期待されます。水素水は鮮度が命。おうちで作りたてを飲むのが一番です。当店ではその効果を実感していただけるようにご希望の方にペットボトル持参のご来店で3日間毎日1Lの作りたて還元水素水をご用意します。据置タイプ他、ビルトインタイプも新発売。暑くなる前にまずはお試し下さい。寺居 康之



寺居 康之

口の中を知って 健康な毎日を!



口は、食べ物が1番はじめに身体の中に入る場所です。歯は磨くけれど、舌や唾液のことはあまり気にしていない方が多いと思います。口の中が健康なら、身体も元気に!

口の中で「舌」は 大事な働きをしている!

①まずは食べ物を受け取り判断
口に入れた食べ物を舌で受け取り、温度や食べ物が柔らかい、固いなどを判断します。



②歯で噛むために移動
口の中で食べ物を移動させる働きをし、歯で咀嚼(そしゃく)しやすいようにします。

③細くなった食べ物をのどへと運びます
食べ物が十分細かくなると、舌は口の中の食べ物を集めてのどに送り込みます。さらに、のどから食道へと運ばれますが、この「飲み込む力」に舌は大きく関わっています。
無意識に動いている舌は、実に綿密な働きをし、小さな部分とはいえ、力強く動いているのですね。

唾液が身体を守っている!

唾液にはさまざまな作用があります。例えば…

- 抗菌作用
口の中には無数の細菌があり、病原細菌も多く含まれています。唾液には、抗菌作用のある物質が働いているため、細菌の繁殖を抑えて、体を病気から守ります。
- 粘膜の保湿・保護
唾液に含まれている成分ムチンは水分を多く含んでいるので、粘膜の表面の乾燥を抑えます。
- 歯の再石灰化
唾液にはエナメル質の成分も含まれており、常に歯の表面を修復しようとする働きがあります。
- 消化作用
唾液に含まれる消化酵素アミラーゼが、デンプンの消化吸収を促します。



大丈夫ですか? 歯周病 簡単チェック



- () 朝起きた時に、口がネバネバする。
- () 口臭を感じる、口臭があるといわれる。
- () 歯の根元がしみる。
- () 歯と歯の間によく食べ物がはさまる。
- () 歯垢、歯石がついていると思う。
- () 歯みがきをすると歯肉から血が出る。
- () 歯が長くなったように見える。
- () かたい物をかむと痛い、かめない。

1つでも該当したら歯科医院で相談しましょう。

「よく噛む」と良いことが いっぱい!

よく噛むと、満腹感を得られるので、食べ過ぎの防止になります。唾液を分泌しやすくなり、大量の唾液が細菌を洗い流します。咀嚼(そしゃく)筋や表情筋が鍛えられ、言葉や表情が生き生きし、脳も活性化。脳の血流が活発になり、反射神経や記憶力、集中力などが高まります。



暮らしのヒント 食中毒予防の基本は「洗う!」

手にはさまざまな雑菌が付着しています。次の時は必ず手を洗いましょう。

- 調理を始める前 ●生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- 調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- 食卓につく前 ●残った食品を扱う前

また、生肉や魚などを切ったまな板などの器具は、使用の都度きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。



暮らしのヒント おなかが鳴るのを止めたい!

- 空腹でお腹がグ〜っと鳴ってしまいそうな時は、こんな方法を試してみましょう。
- 背筋をのばす＝お腹の中は「腹腔」と呼ばれ、風船のように膨らんだ状態になっていることから、背筋を伸ばすことで腹腔の容積が小さくなって、胃の活動を一定時間抑えることができるそうです。
- お腹に空気を溜める＝腹式呼吸のように息を吸ってお腹の中に空気を入れることで、一時的に胃の運動を抑制することができるそうです。



腹式呼吸

*効果には個人差があります。