

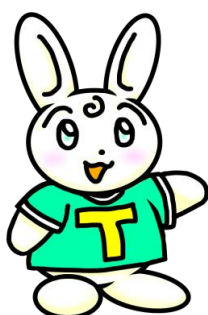
Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

10月号



沖縄の綺麗な海から許可され採取されたサンゴが使われた塗り壁です。空気を綺麗にして、有害物質を吸着分解します。今の壁の上からでも塗れるので、リフォームにも最適です！



こんにちは。ベイビィスタイルホーム社長、羽田忠正です。
今年の夏は猛暑とまではいかず、過ぎやすかったですね。まだ暑さは残っていますが、秋の涼しい風が日差しの暑さを和らげてくれています。
私事ですが、息子の運動会に参加しました！無事開催されて良かったです！去年よりも逞しい姿に感動しました！
それでは今月もよろしくお願いいたします。

雑学の広場

大事な
エネルギー源

糖質

「糖質」は食物繊維とともに三大栄養素の一つである炭水化物を構成している栄養素です。主食やお菓子などに多く含まれていて、脳や体の主要なエネルギー源となります。摂りすぎると太るというイメージがありますが、糖質が不足すると疲労や集中力の低下などを招くことも。バランスよく摂取しましょう。

「糖類」と「糖質」の違い

店頭で“糖類ゼロ”や“糖質ゼロ”と書かれた食品を目にする機会も多いでしょう。糖類は糖質の一種で、単糖類（ブドウ糖や果糖など）と二糖類（ショ糖や乳糖）がこれにあたります。糖類の多くは吸収が早く、食後の血糖値を上げる要因の一つとも考えられています。ちなみにご飯やパン、ジャガイモなどに含まれるでんぷんやオリゴ糖も糖質の仲間でも糖類と呼ばれています。

体にやさしい糖質摂取のコツ

血糖値の急上昇は肥満の原因となるばかりか、糖尿病や動脈硬化といった生活習慣病につながるおそれもあります。そこで、これらの予防に欠かせないのが食物繊維です。野菜や海藻などと一緒に食べたり、食事の最初に食物繊維を摂るようにすることで糖の吸収がゆるやかになります。また、よく噛んでゆっくりと食べることも血糖値のコントロールに役立ちます。

無理のない糖質制限を

エネルギー源となる糖質を過剰摂取すると、使われなかった分が脂肪となって蓄積されていきます。最近注目されている“糖質制限ダイエット”は糖質の摂取量を減らすことで脂肪をつきににくくするダイエット法です。一方で、糖質を極端に減らしてしまうとエネルギー不足から体調不良となることも。ダイエット中でも適正な摂取量を心がけ、カロリー不足とならないように注意しましょう。

今月の厳選レシピ

ハロウィーンにも！

かぼちゃにのせのせグラタン

お料理の前に
下準備☆

- 鶏もも肉は一口サイズに切り分ける。
- 玉ねぎは薄くスライスする。
- 茄子は1cm幅に切る。

☆材料(2人分)

かぼちゃ……………1/2個
鶏もも肉……………100g
玉ねぎ……………1/4個
茄子……………1/2本
モッツァレラチーズ……………100g
バター……………20g
小麦粉……………20g
牛乳……………180cc
塩……………小さじ1
胡椒……………少々
コンソメ顆粒……………小さじ1

☆作り方

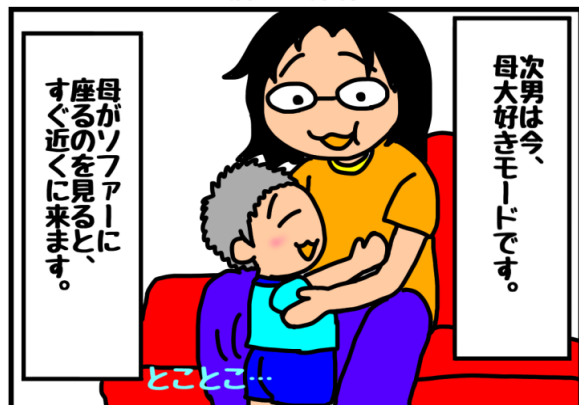
- ①かぼちゃの種やワタを取り除き、ラップで包んで約4～5分電子レンジ(約600w)で加熱する。
- ②フライパンにバターを入れ、中火で鶏もも肉、玉ねぎ、茄子を炒め、塩・胡椒で下味をつける。
- ③火を弱め、ふるいにかけて小麦粉を加え具と混ぜ合わせる。コンソメ顆粒・牛乳を加えよく混ぜ合わせる。
- ④火を止め、余熱で混ぜながらまとめる。
- ⑤かぼちゃに具をたっぷり乗せ、その上にモッツァレラチーズを隙間なく並べる。
- ⑥230℃のオーブンで約10分焼き、こんがり焼き色がついたら出来上がり！

とよぴんシェフの
ひとこと

10月31日はハロウィーン☆
ハロウィーンといえばかぼちゃだね！
寒くなってくる時期のパーティーに、
ピッタリのメニューだよ☆



次男の特技…？



立ち寝出来るの、地味に凄いと思います…

日常あるあるネタ

我が家の日常の一コマを見やすく漫画風にしてみました！
もし、「うちもあるある！」と笑っていただけたら嬉しいです！

登場人物紹介☆

父

母



長男

次男



B.B.Y
STYLEHOME

ベイビー・スタイルホーム
有限会社 東洋インテリア

ベイビースタイルホーム

検索