

## ソーサーキットの家 冬の住まい方

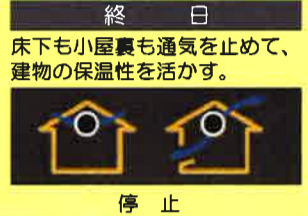
- \*暖房は控えめに、そして安全第一を心がけて下さい。  
適温での連続運転をおすすめします。
- \*天気の良い日は、カーテン・ブラインド等を開けて、お日様の暖かさを取り入れましょう。省エネにもなります。

### ナビシステムの設定

運転スイッチ→「停止」ランプの点灯が多くなる頃  
運転スイッチOFF

### 寒さが厳しい季節

SCナビゲーターは、通気を止めて  
家の中をしっかりと保温します。



### 暮らしの歳時記

大寒……一月二十日

寒さがさらに厳しくなり、1年中で最も寒い時期です。小寒から立春までの30日間を寒の内といい、大寒はそのまん中あたりにます。寒稽古など、耐寒のためのいろいろな行事が行われ、寒気を利用した食べ物(凍り豆腐、寒天、酒、味噌など)を仕込む時期です。



### 寒の水

寒の内の間に汲んだ水のこと。この時期の水は、雑菌が少なく体にも良いとされてきました。また、長期保存に向いているとされ「寒の水」で作られた味噌、醤油、酒は腐らないといわれています。

### 健康

## 加齢で気になる 身近な病気あれこれ ~生活習慣が影響する病気の予防のために~

怖い合併症を招く原因となる「**糖尿病**」  
40代以上で急増

日本では40代以上の10人に2人が糖尿病、あるいは糖尿病予備軍といわれ、この数十年で急速に増えてきた病気です。そもそも糖尿病とは、インスリンというホルモンの量が減ったり、働きが悪くなる病気です。インスリンは血液中のブドウ糖を細胞に取り込む役目を果たしており、量が減ったり、働きが悪くなると、血液中にブドウ糖が多量に残ってしまいます。これを高血糖といい、この状態が長く続いているのが糖尿病です。

糖尿病そのもので命を落とすことが少なくありませんが、怖いのはその合併症。自覚症状がありません。失明のおそれがある網膜症、透析治療が必要になる腎臓病、麻痺や壊疽を起こす可能性のある神経障害をはじめ、動脈硬化や認知症などにもかかりやすくなります。

予防のためには、まずは肥満を防ぐことが大切。肥満になると、インスリンの働きが低下してしまいます。食生活や運動不足を見直し、脂肪をためないようにしましょう。食事は白米より玄米や雑穀など、精製の低い物が血糖値を上げにくくします。また遺伝的な要因も大きいので、近親者に糖尿病や肥満の人がいれば注意が必要です。あまり兆候のない糖尿病ですが、次のような場合は糖尿病が隠れていることがあります。水をよく飲むようになり、トイレに頻繁に行くようになり、たくさん食べるようになるケースです。くわえて、一時的に体重が減る場合があります。これは肥満が解消されたわけではなく、病気が原因で体重が減っているのです。



### 増えた脂質が動脈硬化を促す「**脂質異常症**」

体に必要な脂質、ただ、多すぎると問題

血液中には、コレステロールや中性脂肪といった脂質が含まれています。通常の範囲内であれば、脂質はエネルギーを保持する能力にすぐれ、人間が生きていくうえで大きな役割を担っています。ところが、これが多すぎることによってさまざまな障害が起こってくるのです。

例えば、コレステロールには善玉と悪玉があります。このうち、悪玉コレステロールが増えすぎると、血液の流れが悪くなったり、血管がもろくなったりします。一方、善玉コレステロールは、過剰なコレステロールを排除する働きがあるので、少なすぎると問題ですが、増え過ぎた中性脂肪はこの善玉コレステロールを減らしてしまうのです。

そして、悪さをする脂質が血液中で異常に増えた結果、引き起こされるのが動脈硬化です。血管内壁にコレステロールが蓄積され、厚く盛り上がって、血液の流れが悪くしてしまいます。さらに進行すると、血管が破れて出血したり、血栓ができて血管そのものが詰まることもあります。これが心臓や脳の血管で起こると、命に関わる危険な状態になるのです。

脂質異常症には、食べ過ぎ、飲み過ぎによる肥満が大きく影響します。肥満を防ぐ基本は、食事と運動です。脂肪やコレステロールの多い食事を避け、運動不足にならないよう定期的な運動週間に身に付けましょう。また遺伝的な資質が考えられる人、高血圧、糖尿病などの病気を患っている人も要注意です。基本的に脂質異常症には自覚症状がないので、検査などで早めに異常を見つけることが大切です。

もう一つ大きなリスクと考えられているのが喫煙です。習慣化した喫煙は、善玉コレステロールを減らし、中性脂肪を増やしてしまいます。またタバコは体全体を酸化させる作用も持っているため、コレステロールそのものを悪玉に変化させてしまいます。



### IHクッキングヒーターを使って おいしい料理を作りましょう!

## ちょっと華やかな ~ハワイアン パンケーキ~



カロリー 1人分 559kcal

- ◆材料 (4人分)
- 小麦粉 200g
  - ベーキングパウダー 小さじ2
  - ベーキングソーダ 小さじ1
  - 卵 2個
  - 牛乳 3/4カップ
  - ヨーグルト 3/4カップ
  - 砂糖 大さじ1
  - 塩 少々
  - バター 10g (溶かしバターにします)
  - 生クリーム 1/2カップ
  - 砂糖 大さじ1
- (お好みのフルーツ)  
マンゴー、パイナップル、バナナ、ブルーベリー等  
ナッツ、ドライフルーツ  
ミント、キシロップ 適量  
ケーキシロップ 適量

### 【作り方】

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、ベーキングソーダは合わせてふるっておく。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、ヨーグルト、砂糖、塩を加えて混ぜ、①の粉と溶かしバターを加えて更に混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを「焼き物温度調節160℃」で熱し、予熱完了後①の生地を直径約7~8cmに流して「2分30秒」焼き、裏返して「1分30秒」焼く。これをくり返して20枚焼く。
- ④ ※フライパンの大きさによっては一度に2~3枚焼けます。
- ⑤ ボウルに生クリームと砂糖を入れて泡立て、ホイップクリームを作る。お好みのフルーツは適当な大きさに切る。
- ⑥ 器にパンケーキを盛って④のホイップクリームを絞り、フルーツ、ナッツ、ドライフルーツを散らし、ミントを添える。お好みでケーキシロップをかけていただく。

注【火力】は、パナソニック製の場合です。