

## イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

### 探しものに1日10分かけている!?

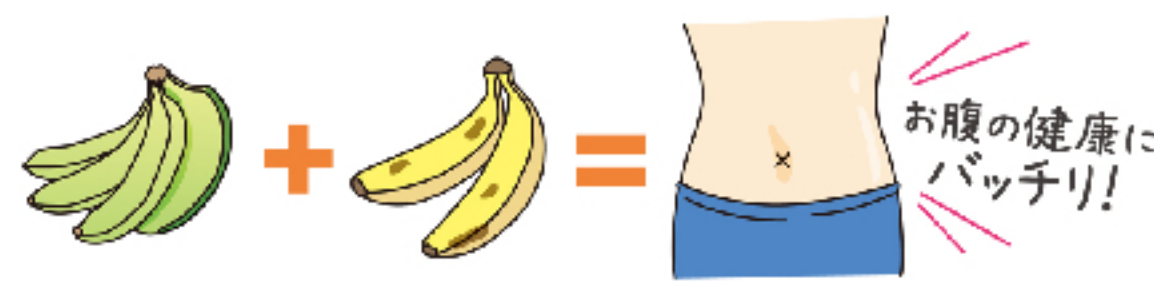
民間保険会社が行った調査によると、人は、探し物に1日10分、一生で153日分の時間をかけていることが分かりました。人生のなかで半年近くを探し物に費やしているのかと思うと、ちょっともったいない気もしますね。

ちなみに、よく見失う物トップ5は「携帯電話」「家・車の鍵」「書類」「眼鏡・サングラス」「財布」。だいたい家で見つかることが多いです。生活に密着している物ばかりだけに、家ではつい無意識に扱ってしまいがち。しかし、紛失することで個人情報や奪われたり、フィッシング被害にあうなどの危険もあるので注意しましょう。



### バナナは色で栄養が変わる!

バナナと言えば黄色。でも、熟す前は堅くて青っぽく、熟してくると、黒い斑点が出てきます。実はその変化によって、栄養も変化するのだそう。青めのバナナは整腸効果が期待できる「難消化性デンプン」が多く含まれ、これらは熟していくにつれて減っていくので、便秘など腸の悩み解消には「青バナナ」がおすすめ。黄色バナナはビタミンB2、B6、ナイアシンを多く含んでいるのでお肌にいいといえます。熟してくると斑点=シュガースポットが見られますがこれには「リン脂質」という物質が含まれ、胃の粘膜を保護してくれる作用があるそうです。栄養満点のバナナ。体調や好みによって、上手に取り入れましょう。



### 体のゆがみの一因「浮き指」とは!?

足指の形が変形する「外反母趾」はよく知られていますが、足指が地面にしっかり接地せず、浮いてしまっている「浮き指」が注目されています。浮き指は、たとえば、靴が脱げないよう指を内側にしてふんばって歩くことなどによって起こります。そうなると、重心がかかと寄りになり、体のバランスが崩れてゆがみが生じ、腰痛や下半身太りの原因になるのだとか。足の親指を自分の方向に曲げてみて、90度以上反れば浮き指のサイン。さあ、さっそく確かめてみましょう。もし浮き指なら、次の運動を片足5分ずつ、毎日続けることで少しずつ改善するそうです。

1. 手の人差し指を伸ばし、親指と残りの3本で足の親指を握る。
2. 足首が動かないよう反対の手で足の甲をしっかりと持ち、足の親指の付け根を内側へ曲げる。
3. 足の親指の付け根を右と左に回転させる。



### モノを売るな！ 物語を売れ!!

代表取締役 鈴木 健規

### UDグループは、お客様満足No.1を目指します!

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。

今回お届けする住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃から当ブログを訪問して下さる読者様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することが出来ましたらと思い、ブログ限定で公開させて頂きました。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談下さい。拙い文章ですが、これからも当ブログをよろしくお願い致します。

## 便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。



### 窓をもっと安全に。 防犯・耐風に最適!

### リフォームシャッター

工期 1日



[LIXIL(TOSTEM)]  
リフォームシャッターは、今ある窓に外壁の上から簡単に取付けられるので、あっという間に住まいの防犯性や快適さを向上させることができます。ご家族の安心や住まいの快適さにこだわる方におすすめです。<リフォームシャッター>にご興味ございましたら当社までお気軽にご相談ください。



Before

ばっと、手早く!

### スピード施工

1窓あたり約2時間のスピード施工。  
すっきりキレイな仕上がりで、外観もそこないません。

さまざまな  
壁面に対応

ばっちり、安心!

### 防犯性アップ

自動ロックだから外出時も安心。  
耐風タイプなら台風が多い地域でも安心です。



ぐっと、快適!

### 居住性アップ

換気・採光・遮音性があり、  
操作も簡単です。  
電動シャッターならワンタッチでラクラク開閉。



間違えがしる答え: ①お父さんのシャツ ②女の子のコップの位置 ③テーブルの足 ④後ろの窓の大きさ ⑤猫の柄

ご相談・お問い合わせはこちらまで



ユーザー  
UDホーム株式会社

〒325-0013 栃木県那須塩原市鍋掛 1088-48

☎ 0287-62-1161 Fax 0287-60-7275