

あわただしい夕方、スーパーの店先に旬な食材がならぶ…家に持ち帰り味わう。
そうすると、仕事でくたびれた一日も不思議と機嫌よく終わられます。
季節を感じる食事は、満足感を高める作用があるそうです。
旬を見つける小さなご馳走…肩の力を抜いて味わいたいですね。



季節の変わり目を健やかに過ごすために・・・

季節の変わり目は、どうしても体調を崩しがちですね。体調を整えるためには適度な運動と、適切な栄養をとる食事の工夫などあります。
適度な運動は、血行を促進し、免疫システムを強化する効果があります。季節の変わり目には、特にウォーキングやストレッチなど体に負担をかけない軽い運動に心がけましょう。毎日の短い散歩は、新鮮な空気を吸い込みながら、心身共にリフレッシュするのに最適です。
栄養面では、免疫力を高めるビタミンC、疲労回復に役立つビタミンB群、体温調節をサポートするミネラルを意識して、体を温める食材を取り入れたバランスの良い食事に心がけましょう。



暮らしのヒント

旬の魚で、美味しく栄養を！



サンマ、イワシ、サケ、カツオ・・・
いろんな魚が、食卓を彩ってくれる季節がきました！
秋が旬の魚は、栄養がたっぷりです。
例えば・・・
カツオは、高タンパク質なうえに、鉄分が豊富
サケは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富
旬の魚をいただくだけで、不足しがちな栄養が取れます。
食事の主菜に、魚料理はいかがでしょう。

家族を守る

「置き配」見直ししませんか？



配達を待つ手間が省ける「置き配」は、とても便利な受け取り方法ですが、近年は荷物の盗難被害が増加しています。置き配された荷物が盗まれた場合の責任は一般的に自己責任になることが多いのが現状です。犯罪行為がエスカレートすると次に狙われるのが住宅です。「置き配≠留守」です。対策として、人目の点きにくい場所を配達業者さんと決める、宅配ボックスを設置する、鍵付きRVボックスを利用するなど・・・

マネー講座

高めの金利提示が増えてきました！



株式投資で資産を増やす時代から金利や分配金で金融商品の価値を増やす「高利回り」時代が来るのか・・・
高めの金利提示をする銀行が増えてきていることで、銀行間の金利格差が広がっています。銀行選びと資金移動の手間をかけるかどうかで、享受できる利回りに差がつくように・・・リスクを取りたくない人にとっては朗報です。株式投資をしている方も待機資金など預金の預け場所を再検討する価値がありそうです。

今月の店舗News

家づくり相談会のご案内



今月は、秋の家づくり相談会を開催いたします！
ご家族様やお知り合いの方で、お家づくりをお考えの方がいらっしゃいましたら、ぜひお声がけください。

日時：10月18日(土)～10月19日(月)の2日間
10月25日(土)～10月26日(月)の2日間
〈予約制〉・10時～、13時～、16時～

場所：アンソホーム事務所