



## 2月のおたより “和洋の文化で健康に♪”



こんにちは♪まだまだ寒い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
暦の上では春となりますが、実際に春を感じられるようになるのはもう少し先でしょうか。

さて、毎月1回おたよりさせていただいておりますHome design 陽 -hinata-

今月のテーマは“和洋の文化で健康に♪”

2月はバレンタインデー♪ 3月はホワイトデー♪

オシャレに飾られたお菓子が店頭にも並びイベントを盛り上げていますね。  
そこで、そんな甘い誘いには乗ってしまって、おやつタイムを楽しみましょう♪  
おいしいホットドリンクで温まりながら、チョコレートの健康効果をご覧ください。

そして、来月には桃の節句♪ 折り紙でお雛様を折って楽しみませんか。

折り紙は、お子様の知育にも、脳トレにも効果があり、認知症予防も期待されています。

季節のイベントとともに日本の伝統文化を楽しみましょう♪

facebook、instagramでも情報発信しておりますので「いいね！」お願いいたします♪

ホームページもリニューアルいたしました!! <http://www.hd-hinata.com>

今後ともHome Design 陽 -hinata- をよろしく願い致します。



### 簡単! チョコレートドリンクの 作り方

材料(1人分)

牛乳 150cc  
板チョコ 1/2枚



### 冬の寒さもあと少し ホットドリンクで温まりましょう♪

作り方

- ① 板チョコを包丁で細かく刻みます。
- ② マグカップに牛乳を入れてラップをせずに電子レンジ600Wで1分程度温めます。
- ③ 刻んだ板チョコを入れてよく混ぜ溶かします。
- ④ ラップをせずに電子レンジ600Wで40秒から1分程度温め、よく混ぜたら完成です。

お好みで  
シナモンパウダーを振ったり、  
マシュマロを飾ったり、  
生クリームやブランデーを入れたり、

オリジナルチョコドリンクをお楽しみください♪

空腹を抑えたいときや  
エネルギー補給には

ミルクチョコレート

ダイエットには

ダークチョコレート  
(ミルクと砂糖は少なめで  
カカオマスの含有量70%以上)

リラックスしたいときは  
アルコールが入った  
チョコレートもオススメ

## チョコレートの 嬉しい話

老化の原因となる活性酸素を除去する抗酸化作用  
カカオのポリフェノールは特にコレステロールの酸化を防ぎ  
動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果あり!

### ポリフェノール

脳にとって最も効率の良い栄養  
脳の神経伝達物質アセチルコリン生成  
を手助け、気分を落ち着け安定させる  
セロトニン分泌作用も促します



### 食物繊維

板チョコ1枚に約2gの食物繊維  
便通を改善し、肌荒れを防ぎます  
肥満防止や大腸がん予防も

### テオブロミン

集中力や記憶力、思考力を高め、気力をUP!  
緊張を和らげリラックス効果も

### ビタミン ミネラル

ビタミンEやナイアシンなどのビタミン類、  
カルシウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛、リンなど  
のミネラルがバランスよく含まれています

チョコレートのイメージは…甘くておいしいお菓子ですよね。ところが、元々はカカオ豆をすりつぶした飲み物で薬だったそうです。珍重されたカカオ豆は貨幣としての価値もあったとか。当時のチョコレートは、ミルクも砂糖も入っていない苦い飲み物だったようです。その後、チョコレートは固形になり、砂糖やミルクを加えた甘い食べ物へと変わったそうです。チョコレートの原材料であるカカオ豆には、薬だったことも納得の健康や美容効果が報告されています。ただし、現在のチョコレートは砂糖やミルクがたくさん加えられた高カロリーな食べ物です。食べる量やタイミングなど、チョコレートを上手に取り入れて、おいしくいただきましょう♪

集中力  
記憶力  
を補いたいときは  
1時間前

ダイエット  
食欲  
を抑えたいときは  
2時間前

リラックス  
ゆっくり  
眠りたいときは  
1~2時間前

板チョコの1/4~1/2  
を1回の目安に  
一日50g食べるのは  
(板チョコの半分)  
美容と健康にgood

Home Design 陽 -hinata- 株式会社HINATA

電話: 0495-71-5733

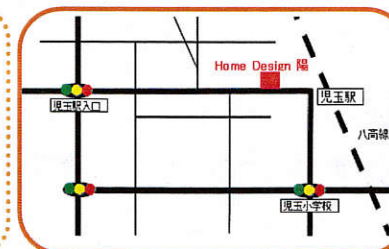
メール: [info@hd-hinata.com](mailto:info@hd-hinata.com)

ホームページ: <http://www.hd-hinata.com>

本庄市児玉町児玉2497-1児玉駅前 マエカワビル1階

10:00~18:00 水曜定休

新築・リフォーム・不動産・リノベーション・DIY





## 折り紙で雛祭り

来月3日は桃の節句です。  
今回は折り紙でお雛様を作って楽しみましょう。

折り紙は、お子様の知育にも、脳トレにも効果があり認知症予防にも期待されています。おひとりでも、ご家族とでも、お友達とでも、誰でも手軽に楽しめる折り紙で日本の文化を楽しみましょう。

### お内裏様とお雛様の折り方

- ① たて、よこ半分に折って、戻します。
- ② 端を半分の線に合わせて折り戻します。
- ③ ②で折った線に合わせて折ります。
- ④ 赤い線のように中央から端へ斜め折ります。両側を折ったら開いて戻します。
- ⑤ 別の折り紙を1cmの幅で2本用意し、端から少し出るようにのりで貼ります。
- ⑥ 赤い線のように④とは反対の下中央から斜めに折ります。
- ⑦ 真ん中に顔を描きます。裏返し、赤い線で折ります。次に、青い線で折ります。
- ⑧ 立体的になるよう⑦の青い線で折った端を中央へ寄せます。赤い線で折り、間に入れます。赤丸の▲部分をのりでとめたら完成です。

## 折り紙の嬉しい話



どう折ったら同じ形になるのか考える  
**思考力**

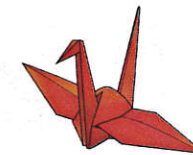
細かい作業を繰り返して完成させる  
**集中力**

**忍耐力**  
出来るまで挑戦する

折り方の違いや色の組み合わせなど完成を想像する  
**想像力**



**記憶力**  
手順を覚える



**空間認知力**

**コミュニケーション力**



折り紙は、手先を使った細かい作業の繰り返しです。きれいに仕上げるためには端と端をきっちり揃えるなど丁寧さも必要とされます。こうした手先の作業で脳の活性化が期待でき、認知症の予防に効果があるといわれているのです。また、脳梗塞などの後遺症で手をうまく動かすことが困難な方には、折り紙を折ることでリハビリの効果も期待できるそうです。

考えて想像する作業は認知機能を低下させないための有効な手段の一つでもあるそうです。

折り紙は、視覚でとられた距離感や奥行などを空間のイメージとして立体的に再現したりする空間認知力も鍛えられるといわれています。

誰でも手軽にできる折り紙は、海外でも日本文化の一つとして人気があるそうです。家族や友達と教えあったり交換したり、一緒に楽しみながらコミュニケーション力も育みましょう。きっと心も豊かになるのではないのでしょうか。

Home Design 陽-hinata- 株式会社HINATA

電話：0495-71-5733

メール：[info@hd-hinata.com](mailto:info@hd-hinata.com)

ホームページ：<http://www.hd-hinata.com>

本庄市児玉町児玉2497-1児玉駅前 マエカワビル1階

10:00~18:00 水曜定休

新築・リフォーム・不動産・リノベーション・DIY

