

暑くなってきましたね。皆さん、お元気ですか？我が家は、娘がおたふく風邪で1週間お休みした以外は、みんな元気モリモリです！ あっという間に夏休みですね。息子は、大分県少年の船で行く、沖縄への旅を心待ちにしている様子。ちょうど同じ時期に重なった、野球部の合宿を諦めての参加です。県内各地から参加する、600名ほどの仲間たちと一緒に生活する4泊5日。たくさんのお土産を胸に、ふた周りぐらい大きくなって帰って来て欲しいと願っています(^o^)

◎ アルファ・スタイルが少しだけスタイルを変えます!!

これまで“小さくてエコな住宅リフォーム屋”というキャッチフレーズ(?)でやってきましたが、このたび少しだけ変えてみようと思います。アルファ・スタイルはもともと住宅リフォーム屋なのですが、気持ちいい家に住むには、気持ちよくて環境に負荷をかけない暮らし方をして、体に優しい食べ物を摂って、元気でいることが大切だと常々考えています。

“エコ”という言葉は、今の自分たちの生活には当たり前すぎて、特別なものではなくなりました。それに、“エコ、エコ”とことさら強調する人に限って……な～んていうこともあつたりするので(^;)

というわけで、新しいキャッチフレーズを考えてみました。

“住まいと暮らしと食に天然志向な住宅リフォーム屋 アルファ・スタイル” dengan どうでしょう？

もちろん、今まで通り住宅リフォーム屋であることには変わりはありません。だからおうちに関する困りごとを解決することは、引き続きやって行きます。それプラス、例えば合成洗剤を使わずにせっけんを少しだけ使う提案や、美味しくて安心な国産の食べものを紹介すること、元気に暮らすために知っておくと役に立つ情報などなどを、周りの身近な人たちに伝えていければいいかなあ、と思っています。実際のところ、今までやってきたことと大きく変わることはないのですが(^; 世の中には、いろいろな情報が溢れていて、どれが自分にとって必要なものなのか、判断することがとても難しくなっていると感じます。少なくとも、自分たちが体験して、良さをわかったものについては紹介していきたいと考えているので、興味を惹くものがあればぜひお問い合わせくださいませ(^)

◎ キーワードは「酵素」!

最近よく目にするようになった「酵素」という文字。皆さんも耳にしたことあるでしょう？では「酵素」とはいったい何でしょうか？

「酵素」とは、生命を維持する上でとても重要なもの。食べたものを消化吸収するのはもちろん、息をしたり、筋肉を動かしたり、一切の生命活動に関与しています。もし、「酵素」の働きが無ければ、人間も動物も生きることはできません。今、ビタミンやミネラルなどのサプリメントが花盛りのお店のようですね。でも、サプリや栄養ドリンクなどを飲んでいても、今ひとつ効果を実感できない人も多いのでは？その問題を解くキーワードが「酵素」なのです。

いくらビタミンやミネラルをとっても、「酵素」が無ければそれらは十分に働くことができません。「酵素」あつてのビタミン、ミネラルなのです。今や、ビタミン、ミネラルは、「酵素」の働きを助けるという意味で「補酵素」と呼ばれるようになっています。「エンザイム」と「コエンザイム」という言い方も最近よく聞きますね。

では「酵素」はどんなものに含まれているかというと、新鮮な生の肉や魚、野菜、果物などです。また、日本人が古くから食べてきた味噌、納豆、糠漬けなどの発酵食品にも豊富に含まれています。

また「酵素」の特徴として、熱に弱いということがあります。「酵素」はたんぱく質の一種なので、例えば卵を加熱すると白身が固まるのと同じで、加熱するとたんぱくが変性して「酵素」でなくなってしまうのです。つまり、加熱した食べ物に「酵素」の働きは望めないということです。

また、最近の研究で、体内の「酵素」の量は20歳前後をピークに減少し、40歳を過ぎるとほとんどの人が不足気味となることがわかってきました。

これらのことから、積極的に生野菜など「酵素」が含まれる食品を摂るようにしたいですね。

そこでアルファ・スタイルが自信を持っておすすめするのが「**玄米酵素**」です！我が家でも数年前から玄米を食べていて大人は大好きなのですが、よく噛まなければ消化しにくい点や、どうしても子どもたちがイヤイヤ食べている様子が気になっていました。そんな時出会ったのがこの「**玄米酵素**」。本来玄米が持っている豊富な栄養素に、牡蠣殻カルシウムを加えて、麹菌で発酵させ、さらに大豆を加えた食品です。白米に「**玄米酵素**」をプラスすると、ほとんどの栄養素で玄米を上回ってしまいます。発酵させていることで、消化吸収が格段に良くなります。

身体に不調を感じている人には体質改善のために、元気な人にはその元気をいつまでも保つために、日々の生活に、手軽な「玄米食」を摂り入れてみませんか？ただいま「**玄米酵素**」取り扱い開始記念としてお試しキャンペーン実施中! 詳しくはアルファ・スタイルまでお問い合わせくださいませ～(^o^)

◎ 『漆喰美人』がやって来た!

はなまるエコ建材を作っているアトピッコハウスから新商品が出ました。その名も『**花の塗り壁 漆喰美人**』! アルファスタイルがこれまでおススメしてきた『**珪藻土塗り壁材 はいから小町**』とは、またひと味違います。これまで漆喰というと白が常識でしたが、『**漆喰美人**』のカラーバリエーションはなんと20!それぞれに、「こでまり」「都忘れ」「忘れな草」といった花の名前がつけられています。特に女性に納得していただける可愛い漆喰になりました。



昔の漆喰は確かに調湿性能がありました。それは、下地が土壁だったからです。しかし、今の家では、漆喰を塗っても、部屋の湿度はほとんど調整してくれません。漆喰は調湿性能があっても、しかもカビない...? それは昔の話です。なぜなら、漆喰そのものには調湿性能はほとんど無いからです。漆喰が結露するということをご存知ですか?

そんな事実を知っているアトピッコハウスが作ったのが、本漆喰の2倍の調湿性能を持ち、消臭性能は珪藻土以上、化粧品や食品の原料に使われる天然ミネラルが主原料の、『**漆喰美人**』なのです。まさに才色兼備な、全く新しい塗り壁材です。興味を持たれた方は詳しい資料をご請求ください。アルファスタイルまでお気軽にどうぞ~(^o^)

◎ イベントのご案内♪

”親子で楽しむアート&ヒーリング”

とき ... 7月17日(金) PM2:00~

ところ ... slowcafeぶらぼう (庄の原ぶらぼうファーム内)

ありがたいことに、アルファスタイルにも声をかけていただきました。

またまた珪藻土を使ったオリジナルプレート作りをさせていただきます(*^~*)

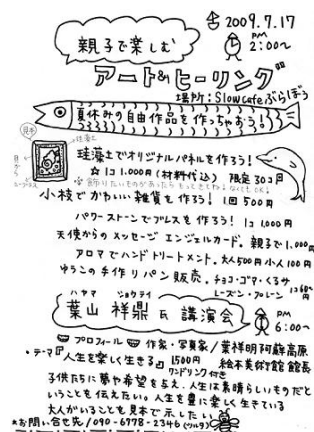
(30枚限定です。)

7月17日というと、子どもたちの終業式の日。お昼過ぎには下校になると思うので、子どもさんが帰ってから来てくださればちょうどいい時間ですよ~!

それに、長~い夏休みが始まる前に、余裕で仕事を終わらせることができるチャンスかも!

スロウカフェぶらぼうでお茶を飲みながら手作りパンをつまんだり、アロマでハンドトリートメントをしてもらったり、ゆったりした夏の午後を過ごしませんか?

夕方6時から、柔らかいタッチの絵が目に浮かぶ、絵本作家の葉祥明さんの弟で、作家で写真家で美術館の館長の葉山祥鼎さんの講演会もあります。こちらもおススメ!!一緒に、楽しいゆったりした時間を楽しみましょう~(*^o^*)



◎ 健康講座...元氣パーティーを開きます♪

生活環境がどんどん悪化する現代社会において、食べ物は豊富にあります。反面、肥満や高血圧、アレルギーをはじめとする生活習慣病が増えてきました。健康を維持するために私たちにできることは何でしょうか?ぜひこの機会に、「正しい食生活」とは何か、一緒に勉強してみませんか?効果的なダイエットの方法や、夏を乗りきる食事についてなど、目からうろこのお役立ち健康情報満載です(^o^)

(株)玄米酵素は、正しい食事の大切さを伝えるために、食育に関する講演やセミナー、穀物や野菜を基本とした料理教室を全国各地で開催している会社です。

7月30日(木) 13:30~15:30 (予定) アルファスタイルにて
 参加費:無料 (ご参加の方に玄米酵素のサンプルと小冊子をプレゼント!)
 後援:株玄米酵素 福岡営業所
 ★ご予約をお願いします。

住まいと暮らしと食に天然志向な住宅リフォーム屋 有限会社 アルファスタイル
 〒870-1176 大分市富士見が丘東3丁目19-8
 TEL:097-542-6916 FAX:097-542-6904
 URL:<http://www.alpha-style.jp/> E-mail: info@alpha-style.jp
 ブログ:「小さくてエコな住宅リフォーム屋 アルファスタイルの日々」気まぐれ更新中!
<http://alphastyle.junglekouen.com/>