

台風や集中豪雨の被害が心配ですね。避難場所や持ち出し荷物など、災害への備えを万全に！

季節のお話 ～ 食欲の秋！ダイエットのお話 ～



あの猛暑から一転…早くも秋の気配を感じる季節になりました。秋といえば「食欲の秋！」。近頃は糖質制限ダイエットが流行中ですが新米やサツマイモ、果物など秋の味覚を前にすると食欲をコントロールするのも一苦労。そんな時にオススメなのが「青色ダイエット」。実は自然のままの食物には「青色」のものはほとんど存在しません。そのためヒトは真っ青な食べ物を見ると、本能的に「危険なもの」と判断する傾向にあるそうです。想像して下さい、真っ青なご飯・ラーメン・ハンバーガー…。あまり美味しそうに思えないですね。また青色には「鎮静効果」も期待できます。食欲と戦うイライラやストレスも青色を目にする事で軽減できればダイエットの助けになりそうです。

青色ダイエットの方法は様々。「食紅で食べ物を青く染める」といった過激な方法もありますが、手軽なのは食器やテーブルクロスなどを青色にすること。食事中、常に青色が目に入ること自然と食欲が抑えられるそうです。

バランスの良い食生活で、深まりゆく実りの秋を健やかに過ごしたいものですね。

気になるニュース ～ 東京都 耐震改修の進捗届け出を条例化



東京都は、分譲マンションの管理を強化する条例の制定を検討する。管理組合の実態や耐震改修の進捗具合などの届け出を義務化し、届け出ない場合は物件名の公表も視野に入れる。管理組合が機能せずに防災の取り組みが遅れている物件も多いため、行政がチェックできるようにする。都住宅政策審議会が示した答申素案で、条例化を検討するよう求めた。都内では、豊島区が2012年にマンションの管理状況の届け出を義務化する条例を全国初で制定。管理規約の策定や建物の点検・修繕計画の作成を促している。

東京都不動産協会ニュースより

～西荻グルメ～ WineBar Al vino アルヴィノ



日本料理"おみの"の大将に連れて行ってもらった西荻のワインバー「アルヴィノ」さん。

ワインはもちろんの事、お料理がとても充実しておりワインとの素敵なマリージュを堪能できます♪グラスワインが常時15種類以上揃っているのも飲み比べができて楽しいですね。

マスターの優しい人柄に、女性客も集まる居心地のいいお店です(^^)

杉並区西荻南 3-15-9 GS/ハイム西荻窪 1F
TEL 03-5941-7959

