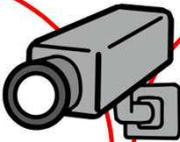




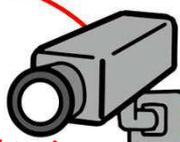
防犯カメラで不安を解決



安心生活のススメ



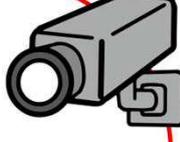
落書きや
不法投棄対策



不審者や
空き巣の対策



車への
イタズラ対策



ペットの見守り



犯罪の記録、防犯レベルの向上、自己の記録やトラブル解決、ペットの見守りなど多方面で活躍。安心に備えます。

安心POINT①

高画質撮影だから安心

いざ確認、という時に撮影できていない、画質が悪くて分からない・・・
そんなことがない様、適したところに適した商品をご提案します。

安心POINT②

設置、点検はプロにお任せだから安心

設置はプロにお任せ。
丁寧に、確実に安心を設置します。

安心POINT③

サポートセンターが充実だから安心

操作方法が分からない！
そんなときも安心充実のサポート体制でサポートします。



今月は

グルテンフリーのお話

まずはお気軽にご相談ください

最近よく目にする「グルテンフリー」というワード。気になったので少し調べてみました。グルテンフリーとは、グルテンを含む食品を摂取しないようにするライフスタイルのこと。私たちが普段よく口にするパンやパスタなどは、小麦粉が主原料です。小麦粉には「グルテン」と「グリアジン」というたんぱく質が含まれているのですが、小麦粉に水を加えてこねることで、この2つが絡み合い「グルテン」になります。

グルテンには食品をふっくらさせたり弾力を持たせる性質があり、パンやケーキなどのお菓子のやわらかさはグルテンによって生み出されています。

もともとグルテンフリーはグルテンを摂取することで様々な不調が出てしまうセリアック病患者の食事療法として開発されました。

そして、近年ではセリアック病や小麦アレルギー患者ほどではなくても、グルテンを摂取することでちょっとした倦怠感や頭痛を引き起こしてしまうグルテン不耐性の人が多くおり、気づかずに生活していることがわかってきました。

そこで、グルテンフリーを実践することで体質が改善したり、肌がきれいになった人たちがたくさん出てきたので、グルテンフリーは食や健康意識の高い人に支持されることとなったのです。

しかし私たちの身の回りは小麦が含まれる製品で溢れかえっておりグルテンを摂取しないようにすることはかなり難しく、また最大のデメリットはパン、ピザ、ケーキなどの美味しいものが食べられないということ・・・

それは食べることが最大の喜びの私にとってはとんでもない痛手です。

そこでおすすめは「ゆるグルテンフリー」

小麦粉を完全に摂取しない、ではなくなるべく選ばない。最近では米粉などのグルテンフリーのパンやスイーツもとてもおいしく、簡単に手に入るようになってきました。

様々な選択枠の中から、その時々体調や食欲にあったものを選び、美味しくいただく。

そんなことを少しだけ意識しながら健康で充実した日々を送れたらいいですね。



株式会社リアライズ

塩尻市広丘吉田1150-3

TEL0263-57-1873 / FAX0263-57-1874