

# トラストだより

平成30年

# 12

月

日は短くなり、あっという間に師走です。毎年のことながら、キラキラする街並みに心が浮き立ちます。今年も一年間ありがとうございました。

株式会社東京トラスト 

## 【血行促進！柚子湯のはなし】



一年で最も夜が長くなる冬至（とうじ）。今年も12月22日が冬至です。冬至に柚子湯のお風呂に入ると「一年中風邪をひかない」とか。この習慣は意外と新しく、銭湯ができた江戸時代から始まったと言われています。柚子をぷかぷか浮かべた楽しいお風呂は、香りも良くつい長湯をしてしまいそうですね。柚子の果汁や果皮には多くの栄養が含まれ、肌に良いと言われるビタミンCの含有量は柑橘類の中でもトップクラス。しかも果皮には果汁の3倍以上のビタミンCが含まれているそうです。ビタミンCは肌の保水性を高め、抗酸化作用を有することから、乾燥肌の予防・肌を守るバリア効果の効能が期待できます。柚子の皮を大量に食べることは難しいですが、お風呂に入れることで楽しくお肌のお手入れが出来そうですね。また、柚子の精油成分には血行を促進させる働きがあります。さら湯と柚子湯に入った場合を比較すると、柚子湯に入浴後はさら湯に比べてノルアドレナリンの血液中濃度が4倍以上になる事がわかりました。ノルアドレナリンは拡張した血管を収縮させるために働く成分で、分泌量が多いという事はそれだけ柚子湯入浴後の血管が拡張しているという事を示します。血管が拡張して血液の循環が良くなると、冷え性や神経痛、腰痛などが和らぎます。とはいえ長湯は体に負担もかかりますので、ご自身の体調と相談しながら、寒い夜の柚子湯を楽しんでくださいね。



## 不動産ニュース 渋谷再開発に3500億円投資 東急不HD

東急不動産ホールディングスは、東京・渋谷区を中心とした広域渋谷圏で推進する再開発プロジェクトに今後6年間で約3500億円を投資する。今年度から23年度までに公表済みの4つの事業に約2500億円、新規プロジェクトに1000億円投資する計画を設定した。

同社グループは広域渋谷圏で「南平台プロジェクト」「道玄坂一丁目駅前地区再開発計画」「神宮前六丁目地区市街地再開発事業」の再開発事業を推進中。公募増資などによって約820億円を調達する。

TRA 全国不動産協会ニュースより

### \* 新宿グルメ\*

## 叙々苑 新宿中央東口店

# 叙々苑



ゴルフを趣味にしている社長が、叙々苑様とのコンペでお食事券をいただき、社内の皆で美味しい焼肉を食べてきました！

ハープの生演奏が流れる高級感あふれるお店にびっくりでしたが適度な賑わいが心地よくリラックスして美味しいお肉を堪能できました。

柔らかく高級なお肉だったためか翌日も胃もたれなくスッキリ（^^）記念日や自分へのごほうびなど、特別な日に再訪したいと思います。

新宿区新宿3-27-10 武蔵野ビル7階 TEL：03-5360-8989  
JR新宿駅 中央東口改札 徒歩1分

