

『かわら版』

第102号

＜発行＞
㈱リヤベ住建
046-267-8270



『よく噛む』ことで得られる健康効果①

「時間がないから」と早食いが癖になっていたり、柔らかいものばかり食べていませんか？

昔から、「よく噛んで食べなさい」といわれて育った人は、噛むことが大切なんだという認識はあるかもしれませんが、なぜよく噛まなくてはいけないのか、その理由を知らずに面倒くさがって実践していない人も多し。今回は、「よく噛む」として得られる嬉しい健康・美容効果①をおさらいしていきます。

■1：風邪やインフルエンザの予防ができる！



唾液腺から口腔内に分泌される「唾液」の中には、酵素が含まれています。中でも、「リゾチーム」という唾液酵素には、細菌感染の予防効果があるので、風邪やインフルエンザ対策にいいといわれています。よく噛んで食事をすれば、無理なく唾液の分泌量を増やして、免疫力の高い身体作りができるというわけです。

■2：タイエット効果がある！

噛む回数が多いと満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを抑えることができます。

■3：若々しい肌を維持！

「パロチン」という唾液腺ホルモンが分泌されると、細胞分裂を促進し、ハリのある

若々しい肌を維持できます。

いつまでも美しくいるためには、よく噛んでパロチンの分泌量を増やしましょう。

■4：胃腸の働きを助ける！

噛むことで消化酵素の分泌量が増え、胃腸の働きを助けてくれます。

■5：虫歯の予防ができる！

唾液がたくさん分泌されると、食物中の酸を中和して元の状態に戻すだけでなく、唾液中のカルシウムやリン酸が歯の表面に付着し、溶けだしたエナメル質を補うことで、虫歯、歯周病の予防にもなります。



■6：顎を発達させる！

柔らかいものばかり食べたり、噛む回数が少ないと顎が細くなってしまいます。すると、歯並びが悪くなってしまつので、硬いものをよく噛んで食べ、しっかりした顎と強い歯を作ることを心がけましょう。

■7：活性酸素を抑制する！

「ペルオキシターゼ」という酵素が、細胞を傷つけて癌を増加させる活性酸素の働きを抑制してくれます。

■8：表情が豊かになる！

口の周りの筋肉をたくさん使うことで、フェイスラインがシャープになり、表情が豊かになります。



■9：判断力、集中力、記憶力を高める！

顎を開け閉めする動きは、脳に酸素を送って細胞を活性化し、判断力、集中力、記憶力を高めてくれます。



たくさん噛むことでこんなに素晴らしい効果が期待できるなんて、ちょっと驚きじゃないですか？

自分はまだ咀嚼をしていないと思う人は、早速次の食事から一口につき30回以上噛むようにしてみてください！

『意外と知らない、「おにぎり」と「おむすび」の、見分け方』
「おにぎり」と「おむすび」の違いをご存知ですか？（諸説ありますが...）
「おにぎり」＝「握り飯」が転じたもの＝形はどんなものでもOK
「おむすび」＝神様の力を授かるためにお米を山型（神の形）に象ったもの＝三角形でなければいけない

このような感じで分類されるそうです。

日本国内での呼称も地方によってそれぞれで、大部分の地域では「おにぎり」が一般的なのに対し、関東から東海にかけては「おむすび」が優勢。ただ、東京と神奈川では「おにぎり」の方がメジャーなんだとか。



私たちが日常的に口にしている「おにぎり」のちょっとしたトリビアでした。

今月のレシピ 『厚揚げと豚肉の網焼き、おろしかけ』（2人分）



- ◆材料：厚揚げ（小） 2枚
豚肉（薄切り） 60g
まいたけ 1/2パック
しょうゆ 適量、大根 200g
大根の葉 70g、サラダ油 小さじ1/2
七味唐辛子 少々
(A) しょうゆ 小さじ1/2、みりん 小さじ1/2

◆作り方：

- ① 厚揚げ、豚肉、まいたけは網にのせて焼く。途中、しょうゆをはけでぬる。
- ② 大根はすりおろし、軽く水気を切る。
- ③ 大根の葉は細かく刻んでサラダ油で炒め、(A) で調味する。七味唐辛子をふる。
- ④ 器に厚揚げ、豚肉、まいたけを盛りつけ、大根おろしをかけ、大根の葉をちらし、しょうゆを添える。

『あなたのタオルは大丈夫？ 7項目のチェック』

バスルームやキッチンで毎日活躍するタオル。

すぐにボロボロになったり、バイキンだらけになってしまつたのには、実は使い方や洗い方に問題が...

1* 二つ折りにしてかける、何枚も重ねる、ハンドタオルやバスタオルを使い終わった後に、二つに折った重ねてかける。これは過気や汚れを閉じ込めてしまつのでNGです。

2* 洗濯しない。タオルを清潔に保つには、基本的に「3回使ったら洗う」を心がけましょう。1日に何回も使うハンドタオル系はもっとマメに洗うべきです。（次号に続く）

【木の効用】

- ♪1、温度と湿度の調整機能を持っている
- ♪2、吸音性と遮音性を持っている
- ♪3、優れた断熱性を持っている
- ♪4、光沢と質感があり視覚にも優しい
- ♪5、年輪のゆらぎが心地良さを生む木材
- ♪6、適度な弾力性で衝撃を緩和する
- ♪7、触感覚の良さは快適・安全のもと
- ♪8、木の持つ芳香物質が気分を爽快にする
- ♪9、マイナスイオンをもたらしてくれる
- ♪10、人間の情緒を育てる心の健康素材



木には、優しさ・暖かさ・ぬくもりを感じます。自然が育てた宝物。森に行く機会はなかなかなくても家の中で木に触れ合い、過ごすことができれば最高ですね。毎日おいしい空気のごちそうが味わえるよう！

【新築に関する優遇制度】

『住宅ローンの減税制度』

一定の条件を満たせば、年末のローン残高の1%を所得税から10年間控除を受けることができる制度です。(2019.6.30までの入居)



『すまい給付金制度』

消費税引き上げによる負担を軽減するため、住宅ローン減税などの効果を十分に得られない中低所得層に対し、現金最大30万円を給付する制度です。所得税から税金を控除する住宅ローン減税は、収入が少ないと減税の効果も少なくなります。そのような人にも十分な負担軽減が得られるよう用意された措置です。なお、中古住宅の個人売買など消費税のかからない場合には対象外となります。(2019.6.30まで実施)

『贈与税の優遇制度』…質の高い住宅と、一般住宅との違い

20歳以上でその年の合計所得金額2,000万円以下の方が、直系尊属(親・祖父母)から新築もしくはリフォーム資金の贈与を受けた場合の非課税制度。

契約年月	質の高い住宅	一般住宅
2016.10～2017.9	1,200万円	700万円
2017.10～2018.9	1,000万円	500万円
2018.10～2019.6	800万円	300万円

※質の高い住宅とは、基準を満たす「省エネ住宅」「耐震住宅」「バリアフリー住宅」のこと

『認定住宅の特別控除』…長期優良住宅・低炭素住宅の特別税額控除

自己資金で家を建てる人にも、長期優良住宅、低炭素住宅を普及させようと設けられた税制制度。長期優良住宅または低炭素住宅にするための、性能強化費用(かかり増し費用)相当分(上限650万円)の10%が、その年の所得税から控除されます。住宅ローン利用者は「住宅ローン減税」との選択制になります。(2019.6.30まで)

このように様々な制度があります。リフォームに適用される制度や、補助金など受けられる制度もあります。

詳しいことをお尋ねになりたい方は当社までお電話、お問い合わせをください。



当店で
Tポイントが貯まります。

リフォーム工事で**Tポイントサービス**の取り扱いを開始いたしました。(詳しくはお尋ねください)
200円(税抜き)のお買い上げに対し、Tポイントが1ポイント貯まります。
(ただし、10,000ポイントを上限とさせていただきます)
工事代金にポイントを充当することはできませんが、貯まったポイントは1ポイント=1円として、他のTポイントサービス提携店でご利用頂けます。

◎麦茶パック再利用

麦茶の成分には油を分解する作用があるので、油污を落とすのにはもってこい・・・

☆使用済みの麦茶パックでそのままごしごし洗えば、お鍋も魚焼きグリルやコンロまで油污が落とせる！

☆レンジでチンして乾燥させたら、冷蔵庫やげた箱の消臭剤にもできて一石二鳥！



◆私どもトリヤベ住建では水まわり、外壁・塗装工事、屋根工事、網戸の張替え、庭先の改修工事、防音工事、リフォーム全般、新築に関するお家のことなら何でもご相談に応じます。お気軽にお声をおかけください。また、当社ホームページからでもお問い合わせができますので是非ご利用ください



アソビエクラブ

株式会社 トリヤベ住建

046-267-8270 大和市福田 662-8



HPで
検索を！