

# 『かわら版』

第105号

＜発行＞

㈱トリヤベ住建

046-267-8270



## 『乾燥対策のための7つの栄養素』

### ●ビタミンを上手に摂って美肌に！

この季節、気になるお肌や身体の悩み。乾燥に悩まされているという方も多いのではないのでしょうか？

乾燥対策に食生活で是非取り入れたい栄養の効果と、その栄養が多く含まれる食品をご紹介します。

美肌を助けてくれるビタミンは主にA、B2、B6、C、Eです。以下にそれぞれ特徴をまとめました！

#### 1. ビタミンA カロチン

皮膚や粘膜の潤い維持、新陳代謝を促します。



ビタミンAの中でも、動物性食品に含まれるレチノールは過剰症の危険があるので、おすすめは主に植物性食品から摂取されるカロテン。

緑黄色野菜、海苔、ワカメ、緑茶などに多く含まれています。

#### 2. ビタミンB2

皮膚や粘膜を保護し、再生、発育を助けます。レバー、うなぎ、納豆、玉子、干しいたけなどに多く含まれています。

#### 3. ビタミンB6

皮膚や髪を健康にし、免疫機能を正常に維持して、肌のアレルギー症状を抑えます。

レバー、まぐろ、かつお、小松菜、バナナ、赤ピーマンなどに多く含まれています。

#### 4. ビタミンC

乾燥肌を防ぐために必要なお肌のコラーゲンの生成を促します。鉄分と合わせて摂ると吸収アップ。ビタミンCは茹でたり煮たりすると栄養が壊れやすいので注意！

グアバ、アセロラ、レモン、ピーマン、芽キャベツ、ブロッコリーなどに多く含まれています。

#### 5. ビタミンE

シワやたるみなど、老化を引き起こす過酸化脂質を分解。血行促進効果で、お肌をみずみずしくしてくれます。ビタミンCと合わせて摂ると、抗酸化作用がさらにアップ。



アーモンドなどのナッツ類、たらこ、うなぎ蒲焼、大豆、小麦胚芽、植物油、マヨネーズ、アボカド、カボチャなどに多く含まれています。

●セラミドで水分保持！&たんぱく質で肌を強く守る！

#### 6. ビタミンE

皮膚の角質層に存在する脂質で、皮膚を外部の刺激から守り、角質層の水分を保持する働きを持っています。セラミドは30代後半から減少するので、積極的に食べ物で補っていくことをオススメします。

大豆、生芋こんにゃく、米（胚芽部分を含んでいるもの）、小麦、ヨーグルト、ほうれん草などに多く含まれています。

#### 7. たんぱく質

皮膚の角質細胞はたんぱく質で形成されているので、皮膚のバリア機能を守るためには良質なたんぱく質が必要。肉類には良質なたんぱく質が豊富です。ただし、取り過ぎには注意！

肉類、魚類（特にEPAや

DHAを含む青魚）、卵、大豆、



大豆製品、牛乳、乳製品などに多く含まれています。

この季節、どうしてもお肌は乾燥しやすくなってしまいます。化粧水や加湿器などで外側からの対策にプラスして、上記のような食品を摂って、内側からよりみずみずしく若々しい肌を守り、育てましょう。

#### ◆健康な暮らしのために◆

健康を害するカビやダニを増やさないように家の中の湿度に注意  
空気は温度が高いほど多くの水蒸気を含むことができ、温度が低いほど少ない水蒸気しか含むことができません。  
たとえば、20℃湿度50%の空気が9.6℃まで冷やされていくと、水蒸気を含みきれなくなって水滴となって現れます。これが結露であり、冬に結露が多いのは、空気の温度が低くなるからなのです。  
カビ・ダニが増殖する条件は、カビの場合は20～30℃の室温と70%以上の湿度、ダニの場合は20℃以上の室温と60%以上の湿度と言われています。家の中には湿度を上げる様々な原因があるので、換気にも十分注意することが必要です。  
◎結露や湿気を防ぐには、室内の温度と湿度のコントロールが決め手になります。重要なポイントは家の気密と断熱です。  
気密や断熱性を高めることで、外からの熱（暑さ・寒さ）や湿気の影響を受けにくい住空間をつくることができ温度や湿度がコントロールしやすくなります。

### 【お家丸ごと何でも相談会】（無料/予約制）

お家のことで困った時、電話や相談をどこにしているのかわからない。なんてこと、ありませんか？

見てもらいたい所や直してほしい所によって、販売店や業者選び、分かりますか？ 悩みませんか？



そんな時は、弊社に連絡してください。お家に関することは何でもご相談にのります。「こんな小さなことでも平気かしら？」なんてことは気にしないでください。そんな小さなことから大きなことまで、何でも大丈夫です！

毎週土曜日、日曜日は「無料相談会」を開催しています。

【お家丸ごと何でも相談会】です！

予約制になっておりますのでお電話、もしくはメールでご連絡ください。日にちとお時間を決めさせていただきます。お待ちしております。（担当：北）

Tel: 046-267-8270

e-mail: toriken7@jcom.home.ne.jp

#### ◇ご挨拶◇

今年も一年当社発行「かわら版」にご声援下さり誠にありがとうございました。

来年も地域に根ざし、地域の皆様方に少しでもお役に立てられる様活動して参りたいと思っております。どうか宜しく願い申し上げます。 鳥谷部昭彦



今年も一年「かわら版」をご愛読いただき、ありがとうございました。今年も100号を迎えることもでき、本当にうれしく思います。これから先、150号、200号と皆様のお役に立つ情報、そして楽しい内容をお届けして参りたいと思っております。来年もどうぞ宜しくお願いいたします。 北 智恵子

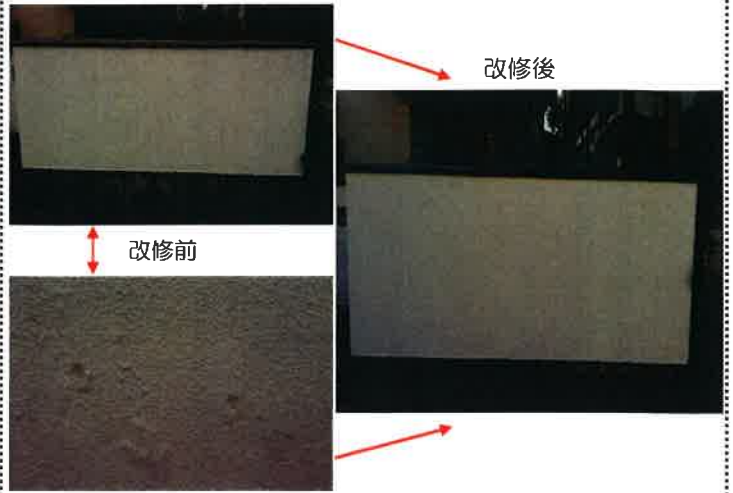


【大和市 N様邸 トイレ入替え工事】



毎月かわら版をポスティングさせて頂いている地域のお客様からのご依頼で、トイレの入替え工事をさせて頂きました。  
以前のトイレに比べたら節水され、お手入れも簡単でお掃除がしやすいと思います。  
トイレも快適空間のひとつになりつつあります。

【大和市 M様邸 外壁改修工事】



M様もかわら版をポスティングさせて頂いているお客様です。  
お風呂や屋根など何度かご依頼を頂き、お世話になっています。  
今回はお家の顔でもある玄関前の外壁を改修工事させて頂きました。(写真は一部分) 幾度ものご利用、ありがたい事です。

『横浜プリリアント会 & 全国プリリアント会開催』

全国工務店の会（スーパーウォール会）に所属する女性スタッフが全国から集まり、各会社での活動報告やお客様との接し方など、様々な観点から見聞きし、各々の仕事に活かす。

そんな内容の勉強をして来ました。通常は各地域エリアでプリリアント会は開催されるのですが年に1回全国から集結し、女性パワーを掲げて意見交換をします。



建築業界も女性の力が発揮される時代になってきました。

また、全国プリリアント会に先駆けて横浜プリリアント会（アソビエクラブ神奈川）が開催され、今回は新しくなったLIXILのショールーム横浜を見学させて頂きました。

皆さんも一度遊びに行ってみてください。最近の水回り商品にはビックリしますよ。



今月のレシピ 『鶏手羽のガーリック焼き』（2人分）



◆材料：鶏手羽中 300g  
しょうゆ 小さじ2、強力粉 大さじ 1/2  
こしょう 少々、オリーブオイル 大さじ2  
にんにく 2片、赤唐辛子 2本  
ローリエ 2枚、レモン 1/2 個

◆作り方：

- ① にんにくは包丁でたたきつぶし、赤唐辛子は半分に切って種を取り除く。
- ② 鶏肉にしょうゆをまぶす。ビニール袋に強力粉、こしょうと鶏肉を入れて空気を入れ、口をしっかりと閉じて、ビニール袋ごとふって、鶏肉に粉をまぶしつける。
- ③ フライパンにオリーブオイル、①、ローリエを入れて中火にかける。オリーブオイルに十分香りが移ったら、鶏肉を並べ入れて焼く。カリッとしたら裏返してさらに焼き、両面をカリカリに焼き上げる。器に盛りつけ、レモンを添える。

「卵の殻でふきんを漂白」・・・

卵を使った時に試してみよう！

沸騰したお湯に砕いた卵の殻と、汚れたふきんを入れる。  
お皿などを重石代わりにしてふきん全体をお湯につける。  
10分ほど煮沸をしたらふきんを取り出し、水で洗う。

※熱湯や卵の殻には十分ご注意ください。



2016年の冬至 「12月21日」

冬至にはかぼちゃを食べて柚子湯に入る習慣があります。冬至にかぼちゃを食べるのには、脳卒中や風邪を引かないとか、金運を祈願する意味があるようです。緑黄色野菜の少ない冬にカロチンやビタミンの多く含まれたかぼちゃを食べ、風邪等への抵抗力をつけようとした先人の知恵と言えます。かぼちゃを食べて風邪知らず！



◆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、白アリ駆除、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

