

『かわら版』

第107号

＜発行＞

㈱トリヤベ住建
046-267-8270



ダイエットの優れたポイント

「動ける時に動く」

●健康的な食事をするのを忘れない！
いくら運動をしても、食べ過ぎたら体重は落ちません。適度な運動と、健康的な食生活がダイエットへの早道です。

●動ける時は動く！

ジムに通う時間がない！そんな人は、動ける時にカラダをなるべく動かす様に心がけましょう。エレベーターでなく階段を使い、のろのろ歩きでなく早歩きなど、少しの努力が山となります。

●朝食を大事に

食事を抜くダイエットは逆効果！

一日に接種すべきカロリーをなるべく午前中に摂ると一日疲れにくくなる上、ダイエットに繋がります。

●お菓子はスマートに選んで

お菓子を食べる事により、夜ご飯など、食べ過ぎる事を防げます。なので、小腹が空いたらヘルシーなお菓子を食べてみて。

●睡眠はたっぷり

寝る時間が遅いと、次の日に高カロリーな食事や脂肪分の多い食事が食べたくなってしまつてしまいます。7〜8時間の睡眠を確保する様に、健康的に「食べたい」願望をなくしていきましょう。



●ゴールを見直す

むちゃなダイエットゴールをたてていないですか？ 体重を無理に減らすのではなく、現体重をキープするということに焦点を当てた方が長期間の間ダイエットが続くそうです。長期的に健康生活をする事で、自然と体重も落ちますよ。

さあ、無理なダイエットはせず、運動と食事に気を付けてヘルシーにダイエットをしましょう！



『焼き肉のあとのガム、何のため？』

焼き肉を食べた後、必ずと言っていいほど渡されるものがありますよね。それはガム。口臭ケアと口の油っこさをスッキリしてもらうような渡されるのですが、実はもう1つ理由があるそうです。ご存知ですか？ 焼き肉を食べると、つい食べ過ぎ。なんてことありますよね。



ガムは口臭だけではなく、唾液の分泌を促して消化をスムーズにする効果があり、胃腸の働きを整えてくれるのです。

また、ガムを噛むことで脳が活性化する効果もあり、健康のためガムを利用する方もいるとか。

いかがですか？ もし今までガムを断っていた方も今度は買って噛んでみては。

『捨ててはいけない！みかんの白スジと皮の秘密』

冬の代表的な果物といえばみかん。暖かい部屋でみかんを食べながらゆったり過ごす時間はたまりませんよね。さて、そのみかんのオレンジ色の皮の内側にある白いスジ、あなたは取り除く派ですか？ それとも一緒に食べちゃう派？

実はこの「白いスジ」には大きなパワーが隠されているのです。

みかんの白いスジの正式名称は「アルベド」。この「アルベド」にはビタミンPが豊富に含まれており、毛細血管の強化や血流の改善、抗アレルギー作用、コレステロール値の改善など様々な効果をもたらすと言われています。白いスジ(アルベド)に含まれているビタミンPの量は、何と果実の部分の約100~300倍！食物繊維も豊富なため、腸内環境を整えるという働きも期待できるので、捨てるには勿体ない！

また、みかんの皮にはポリフェノールが多く含まれていますのでこちらも再利用の価値アリです。4、5日程度乾燥させた皮を細かく刻み、ミキサーにかければ「陳皮(ちんぴ)」の完成。体を温め風邪予防にもなると言われる「陳皮」。調味料としておそばやうどん、紅茶等に入れて頂きます。捨てることが多いみかんの白いスジと皮ですが、実はかなり使えるヤツらなのです。



地元工務店の相談会

“シニアライフを安心して健康的な暮らしにする相談会”

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？ 悩まませんか？

そんな時は、弊社に連絡してください。お家に関する悩み、解決のお約束をします。

2月26日(日) 10:00~15:00 (要予約)

予約制になっておりますのでお電話、メールでご連絡ください。お時間を決めさせていただきます。(担当:北)

Tel: 046-267-8270

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



『築30年以上の戸建てにお住まいの
団塊世代・シニアの皆様へ』
何で工務店がそんな心配までしているの？
住宅資産は老後を豊かにするための財産として皆様が抱える悩みを解消できると思いますが、建物の老朽化、地震の心配、介護、老後資金と、お客様からのお話しが多くなってきています。
親子お互いのニーズを満たすのは、既存住宅の活用方法が重要な鍵となります。
リフォーム・建替え・リノベーションの判断を決め兼ねている方、判断基準を解決させていただきます。
人生のゴールデンタイムのうちにシニアライフの計画をする相談会のご招待です。
親世代のみの参加でも、ご家族皆様の参加でも大丈夫です。
どうぞお気軽にご予約ください。

完成見学会開催

【横浜市 Y 様邸】

3月11日(土)・18日(土) 13:00~16:00

団塊世代・ジュニアの二世帯住宅リノベーション

【築30年の家】

ある日突然息子さんから二世帯で住みたい・・・と。賃貸マンションにお住まいの息子さんご夫婦に子供が授かり、同居を考える。ご夫婦共働きということもあり同居の決意をこの両親に伝え、了解を得る。どこに相談しようか？

お母様はご近所にお住いの友人で、数年前に二世帯にしたM様に相談。

息子さんご夫婦と一緒にM様の家に訪問し、家の中を見せてもらったそう。木をふんだんに使った感じが気に入り、M様から当社の紹介を。

(M様は当社のお客様で、二世帯リノベーションをさせて頂いております) M様からご連絡を頂き、Y様と面談。建物の検証、状況説明、プラン作成、そして今回の着工となりました。



天井と壁に高性能断熱材を入れました。



高性能窓・ガラス入替

【団塊世代の家】

家も傷んでいるけどどうしよう・・・

このままでも良いが将来のことを考えると・・・

地震も不安、夏は暑いし、冬は寒い・・・

我慢するしかないのかな？

でも何かしないと・・・

今、この様な悩みを抱えらるる方の相談が多く寄せられています。

私共では、団塊世代の家を真剣に考え、取組み、悩みを解決させて

させて頂いております。

地震対策・省エネ対策など、お悩みは私共にお任せください。

一緒に解決しましょう！

《このような方はぜひ、ご来場ください！！》

- ◆親世代の建物を今後どうしようかと考えている方
- ◇建替えかリフォームか悩まれている方
- ◆二世帯住宅について気になっている方
- ◇同居を互いに言い出せない方
- ◆工務店の建てる高性能住宅を見てみたい方

見学会ご来場ご希望の方は3月10日(金)まで当社にお電話・メールをください。ご案内をさせていただきます。
e-mail: toriken7@jcom.home.ne.jp
046-267-8270 担当: 北

今月のレシピ 『かぶと豚肉のさっと煮』2人分



- ◆ 材料: 豚ばら肉 150グラム、 かぶ 2個、 かぶ(茎) 1株分
(A): しょうゆ 大さじ1、 みりん 大さじ2、 だし汁 1カップ

作り方:

- ① 豚肉は5センチ幅に切る
- ② かぶはくし型に切り、皮をむく。かぶの茎は4cm長さに切る
- ③ 鍋に(A)と①、②を入れて5分ほど煮るかぶの茎も加え、さっと煮る

ネジ山がつぶれてドライバーが回らなくなった時
太めのゴムをネジ山にのせ、その上からドライバーを差し込み、回してみてください。



◆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下さい。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



QRコードで読み取ってね!