

『かわら版』

第108号

＜発行＞

(株)リヤベ住建
046-267-8270



『朝食をとらない子供が増加中!』

知っておきたい朝食の重要性

朝食を食べない子供の現状を把握するとともに、朝食が重要である理由をきちんと理解しておきましょう。

「早寝早起き朝ごはん」運動が文部科学省を中心にするめられているように、成長期の子供にとって朝食は重要な役割を果たします。しかし、朝食を食べない子供がまだまだ多いのが現状。

そこで、朝食の重要性を理解するために、朝食を食べない子供にどのような影響があるのかお伝えします。



■子供にも朝食は必要? 上手なおやつのかき方とは!!

◎朝食を食べない子供が増えている

成長期の子供には、たくさんエネルギーが必要となるので、通常であれば朝になるとお腹がすくはずですが、なぜ朝食を食べない子供が多いのでしょうか?

「食べる時間がない」「食欲がない」。これが、朝食を食べない主な理由です。また、11歳の約8割以上が22時以降に就寝している、夜食をとっている子供も多いという話もあるようです。つまり、夜更かし型の生活が原因で朝早く起きられなくなった、朝に空腹を感じられなくなったたりしているというわけです。

それから、朝食を食べている子供の中にも「朝は菓子パンだけ」というケースも多く見られます。このように食生活の乱れが気になる子供が増えている現状は、大きな問題といえるでしょう。

◎朝食を食べないと生じる3つの問題
成長期の子供が朝食をしっかりと食べないと、次の3つの問題が生じると言われています。

1) 学習成績に影響する...文部科学省の調査でも、朝食を毎日食べている子供のほうが学力や体力の点数が高い傾向があることが分かっています。

2) 低体温になる...朝食を食べない子供は体温が上がりにくい
ため、通学意欲が低くなり、授業中も眠気を感じやすくなります。



3) イライラして疲れやすくなる...食生活が乱れて栄養が不足している子供は、すぐにイライラしてキレやすくなるので問題行動を起しがちです。疲れやすく、無気力にもなるでしょう。傷害などで補導された非行少年の55%が朝食を食べていない、この調査結果もあります。

◎朝起きた時には脳も体もエネルギー不足
脳をしっかり働かせるためには、ブドウ糖が必要ですが、しかし、このブドウ糖は食後4時間消費されてしまいます。

また、私たちが寝ている間にも臓器などが働いているため、体は常にエネルギーを使っています。つまり、起きたときには、脳も体もエネルギーが不足している状態になっているということなのです。

朝食を食べないと、脳と体のエネルギーが不足したまま一日の活動を始めることになってしまいますので、朝食はしっかりととることが大切です。

心身ともに健康的に生活するためには、食事・運動・睡眠が欠かせません。心も体も成長過程にある子供には、「早寝早起き朝ごはん」の習慣をつけさせると良いでしょう。

今月のレシピ 『ひじきチャーハン』(2人分)



◆材料: ひじき(乾燥) 16g、油揚げ 1枚
青ネギ 適量、サラダ油 大さじ1/2
ちりめんじゃこ 大さじ2、ご飯 2杯分
しょうゆ 大さじ1、塩 少々

◆作り方:

- ① ひじきは水に20分程つけて戻して、食べやすく切り、水気をよく取る
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてから、3~4cm長さの細切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ③ 中華鍋に油を熱し、①と②とちりめんじゃこ、しょうゆ小さじ1を加えて炒め、ご飯を加えてさらに炒め、材料に火が通ったら、残りのしょうゆを鍋肌からまわし入れ、香ばしく仕上げ、塩少々で味を調える。

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”

『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、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てる
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
悩みを解決させて頂いております。

地震対策・省エネ対策など、お悩みは私共
お任せください。

一緒に解決しましょう!

親世代だけの参加でも、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。

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分らない。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。お家に関する悩み、解決のお約束をします。

3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



『横浜&東京スーパーウォール会定例会開催』(アソビエクラブ)



毎月一度開催される「横浜スーパーウォール会定例会」。今回、東京スーパーウォール会と合同で開催されました。この会は関東だけでも62社おります。

「スーパーウォール会」とは・・・

快適で安全な住環境を提供する事、次世代に住みよい環境を残していく為に省エネルギー住宅を提供し、より良い環境作りに貢献していく事を目的として発足した有志組織です。「感動を与える家づくり」をモットーに、お客様から、『この工務店に頼んで良かった』と言って頂けるよう日々切磋琢磨しています。

東北の震災から6年、九州の震災からももうすぐ1年となります。日本は地震大国です。

私たち工務店に何が出来るのか。それは地震に強い家づくりです。住まわれる人が安心して暮らせる家の一つでも多く造り上げ、一人でも多くの方にご提供できるよう、この様な定例会で学んでいます。

今回は、**耐震等級3**、**制振標準化**について勉強し、お客様にどのように伝えたら理解してもらい、家づくりに取り組んで頂けるか。などの講義を受けました。

『安心・安全で、幸せに暮らせる住まいづくり』を常に考えている社長さんたちです。

大手ハウスメーカーさんとは違い、名前も知らない小さな工務店ですから地域の皆様は不安に思われがちですが、小さな工務店だからこそお客様の顔を見て真剣に向き合っています。これから様々なことを学び、取り組み、お伝えしていきたいと思えます。

【後悔しないための豆知識】

『土地について』…こんなことが起こる場合もあります。

安いと思って買ったけど...

- ◇液状化の可能性がある地盤だった
- ◇杭や地盤改良に大きな費用がかかった
- ◇風通しの設計が思うようになかった
- ◇隣に家が建ったら日照がとても悪くなった
- ◇土地代に費用が掛かり過ぎて、建物に予算を掛けられなくなってしまった



●土地は誰から買っても構いません。しかし自分で責任を持って調査しないとイケません。全て自己責任です。

こんな時、建築士のアドバイザーがいると安心です。

●計画の順番を間違えると後戻りできません。住宅のグレードと費用を把握してから土地探しをしましょう。

ファイナンシャルプランナーの活用をおすすめします。

●当社では、土地探しから行っています。

お客様と同行して、より良い土地と一緒に探して致します。

『耐震等級3と制震』

建築基準法では住宅の性能評価として、耐震等級を定めています。耐震等級(1)は基準法の守るべき性能値です。

耐震等級(2)は(1)の1.25倍。耐震等級(3)は(1)の1.5倍と定められています。

「制震」…車を例えてご説明します。

1つ目 / ブレーキ・・・走っている車を止めます。

2つ目 / サスペンション・・・車にかかる衝撃を和らげます。

ブレーキがなければ車は止まれません。

でこぼこ道を走った時、サスペンションがなければ人や車に強い衝撃が走ります。

住宅も同じように、風や台風、中規模地震などでボルトに緩みが出てきます。

そして大きな地震がきた時に簡単に壊れてしまいます。

これからの日本は、**耐震等級(3)**を基準に、**制震工法**を取り入れた住宅を造っていかなくてはなりません。

まだまだ他に家づくりに関する豆知識はたくさんあります。

不安なことがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。



「防犯対策をしていますか？」

■すぐにできる対策・・・ホームセンターなどで購入でき、簡単に設置することができます。

【補助錠】 1つのドアに2つ以上のカギがついていると、開錠に時間がかかるのを嫌がる空き巣は侵入をあきらめる。

【ガードプレート】 玄関ドアと枠の隙間をなくすことで、工具などによるドアの破壊を防ぐ。

【防犯フィルム】 性能や価格はピンキリですが、防犯性をより高めたいなら、専門業者に依頼しましょう。

その他、防犯カメラ・センサーライト・防犯砂利なども抑止力として有効です。なお、背が高い塀はプライバシーを守るには役立ちますが、犯罪者の姿を隠すにも役立つので要注意です！ ご近所の視線も抑止力として大きな力です。

◆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 和西市福田 662-8



QRコードで読み取ってね!