

『かわら版』

第116号

<発行>

㈱トリアベ住建
046-267-8270



「加齢臭を引越さずNG習慣4つ」

枕が臭くなるのは男性に限ったことではありません。枕の臭いの原因は、寝ている間に分泌される皮脂や汗です。特に皮脂は酸化、分解されることでイヤな臭いを発するようになります。



年齢問わず、皮脂や汗の過剰分泌や臭いが枕の臭いにつながってしまいます。そして、何気ない日々の生活習慣が皮脂、汗の過剰分泌や臭いの原因になることも！そこで今回は、枕が臭くなってしまふNG習慣を4つ紹介します。

■1…脂っこい食事を好む

お肉や揚げ物をはじめとした、油分の多い食事を多く食べる人は要注意です！

油分の多いものを多く摂ると血中の中性脂肪が増え、皮脂の分泌量も多くなると言われています。また、砂糖を多く使ったお菓子など糖分が多い食べ物も血中の中性脂肪が増え、皮脂分泌量が多くなるので食べ過ぎには注意です。

■2…お酒を頻りに飲む

肝臓には、皮脂の分泌を促進する余分な「黄体ホルモン」を壊してくれる働きがあります。しかし、お酒を毎日のようにたくさん飲んでいくと肝臓が疲れてしまいます。肝臓が弱ると黄体ホルモンを壊すことができないので、皮脂分泌が過剰になって

しまいます。また、お酒を飲むと皮膚血管が拡張し、汗が出やすい状態になります。さらにアルコールが分解されるときに発生するアセトアルデヒドの影響で、汗の臭いがきつくなってしまいます。お酒を飲んで寝るときは、皮脂分泌量が増え、臭いのキツイ汗が出るようになるのです。

■3…夜お風呂に入らない朝シャン派

お風呂で洗髪をせずに寝ることで、一日ためた皮脂がそのまま頭皮に残ってしまい、酸化することで臭いにつながってしまいます。また、かいた汗もそのままにして寝ることで枕が臭う原因となってしまいます。

一日ためた皮脂や汗をスッキリ流して、清潔な状態で眠ることが大切です。

■4…喫煙

たばこは活性酸素を発生させ、頭皮の皮脂の酸化を促進します。皮脂は酸化、分解されることで臭いを発するようになります。よく耳にする「加齢臭」も皮脂の酸化、分解が原因で発生する臭いです。喫煙の習慣がある人は、頭皮の皮脂が酸化しやすいために、枕の臭いにつながってしまいます。

以上、NG習慣をご紹介します。枕カバーをこまめに洗濯することも、臭いを防ぐために重要です。臭いが取れない場合は漂白剤を使用するのも効果的です。枕を清潔に保ち、気持ちよく眠ってくださいね。



今月のレシピ 『さつまいもとれんこんのきんぴら』(2人分)



- ◆材料：さつまいも 100g、れんこん 100g
鶏ひき肉 80g、ごま油 大さじ1杯
(A)：しょうゆ 大さじ1、みりん 大さじ1

◆作り方：

- ① さつまいもは角切りにする。れんこんは皮を剥いていちょう切りにする。どちらも水にさらし、水気を切る
- ② 温めたフライパンにごま油を入れ、①を入れて蓋をして中火で5分ほど蒸し炒めする
- ③ ②にひき肉を加えて白っぽくなるまで炒めたら、(A)を加えて汁気がなくなるまで炒める

『知らなかった！これが常識 “洗濯トリビア” No7

★同メーカーの異なる「柔軟剤」の違いは、仕上がりや効果
柔軟剤には、衣類をふんわり柔らかく吸水性のいい衣類に仕上げる基本機能が。そこに、各商品によって、香りや抗菌防臭効果、仕上がり感などの特長を加えています。



地元工務店の相談会

(毎週土曜日10時～15時 要予約)

新築…損をしない良い土地の探し方お手伝い、建て替え、住み替え、二世帯住宅。

リフォーム(リノベーション)…増改築、水回り(キッチン・お風呂・トイレ)、バリアフリー化、住まいの点検。

耐震性の問題、省エネ問題、ZEH(ゼッチ)に関する事。など、快適な家づくりのご相談に応じます。

また、ムリやムダのない資金計画についてのご相談もお受けいたします。

新築？リフォーム(リノベーション)？

抱えている問題を、理想的な暮らしに変えるための相談会です。お家のことならお任せください！

経験豊富なスタッフ必ず良い家づくりのご提案をいたします。



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。日時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

『大和市福田 E 様邸新築工事』 ～地鎮祭～



地盤調査も終了し、10月7日に地鎮祭を執り行いました。建築前の土地に、完成までの工事が安全に、無事に終わりますようにと神職に祈願をして頂きました。一生に一度の家づくりです。この様な行事ごとも思い出のひとつとして、大切に心に刻んで欲しいと思います。いよいよ家づくり本番です。1本ずつの材木が組み合わさり大きなカタチとなり、家へとなっていきます。



また、ゼロエネ審査室から、地域型住宅グリーン化事業「ゼロエネルギー住宅（ZEH）」が採択され、補助金交付決定通知書を頂くことができました。補助金交付には厳しい条件をクリアをしていながら家づくりを進めていかなければなりません。「トリヤベ住建」に頼んで良かった。とお声をいただける様、良い家づくりに取り組んで参りたいと思います。

【構造内覧会開催】 12月9日(土) / 10日(日) am10時～pm16時

「大和市福田 E 様邸新築現場」において「構造内覧会」開催決定！

一生住む家。中を見ずに建てますか？ どんな構造で出来ているのか気になりませんか？ なぜ性能が大切なのかご存知ですか？

構造内覧会はそんな不安なことや心配なこと、そして知らないことを解決してくれる場所です！

こちらの家づくりは、『ゼロエネルギー住宅(ZEH)』が採択され、省エネ性能や耐震性能に優れた住宅です。2020年には省エネ住宅の義務化、2030年にはゼロエネ住宅を50%に。と国も動き始めています。住んでいる人の健康にも、そして環境にも良い家づくりを弊社ではいち早く取り入れています。今、家づくりを考えている方、将来家づくりを考えている方、必見な内覧会です。ぜひ、お越しください！！



《マンションリフォーム工事 藤沢市 K 様邸》



キッチン Before

After →



お風呂 Before

After →



4年ほど前からお付き合いをさせて頂いております K 奥様。マンションを買われ、今回は水回りを中心にリフォームのお話をいただきました。前に住まれていた方も綺麗に使っていたようです。が、女性なら水回りは新しいものにしたい！って思うのは世の常。上記掲載写真の、キッチンとお風呂、他に洗面台、トイレと新しいものにし、クロスの張替えなど。女性の城と称されるキッチンは特に自分好みの方が楽しく料理もでき、家族により美味しいものを作ってあげたい！と思うのでは♪

リフォーム工事等に関するご質問・お問い合わせがありましたらご要望にお応えし、解決させていただきます。「リフォーム工事について」とお気軽に弊社までご連絡ください。(TEL：046-267-8270 担当：北)

◆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！