

『かわら版』

第118号

＜発行＞
㈱トリアベ住建
046-267-8270



『ダイエットが続かない理由5つ』

ダイエットを続けるコツ。このコツさえつかんでいれば、ダイエットを続けることが簡単になります。逆に言うと、ここを押さえていなければ、いくらダイエットしているつもりでも全く痩せない……なんてことになってしまつことも！

■1. 食事を抜いている

体重を落とそうと思って、食事を抜いてしまつ。気持ちは分かるのですが、これは逆効果です。食事を抜くことで血糖値が下がると、集中力が落ち、イライラがつのり、疲れやすくなり、逆に食欲がわいてしまいます。カロリーを考えて、食事はしっかり摂りましょう。

■2. 野菜を十分摂っていない

葉物類にはビタミンAやC、カルシウム、食物繊維などが豊富に含まれています。積極的に摂るようにしましょう。野菜不足でこれらが不足すると、結果的にダイエットは長続きしません。栄養的な観点からも、野菜不足はNGです。



■3. 赤身の肉を食べていない

ダイエット中は鉄分が不足しがちです。その鉄分を補うのに最適なのが、お肉。レバーなどが有名ですが、赤身のお肉もおおすすめです。鉄分がなくなると、貧血や不妊の原因にもなると言われています。

そうやってしまつと、ダイエットどころではないですよ。お肉を食べると太る、というのはよくある誤解です。摂取量やバランスなどを考えれば、多少のお肉はダイエット中でも問題ありません。鉄分不足を補うためにも、お肉を食べてみましょう。

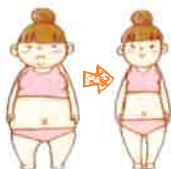
■4. 水分摂取を控えている

水分を多く取ると、体重が増える、体がむくんで膨張する、といったイメージがあるかもしれませんが、水分が不足すると、体の器官が機能しなくなってしまうという弊害が！その結果、疲れやすくなってしまうんです。毎日、十分な量の水分を摂取する様にして下さい。肌や体が潤うためにも水分は必要です。

■5. コーヒーを飲みすぎる

体重を増やしたり、または減らしたり、ということに直接は関係ないように思えるコーヒー。確かに、体重の増減にはあまり関係ないのですが、カフェインの摂りすぎは、体を疲れやすくします。結果、倦怠感がつのり、ダイエットにもやる気が出ない、なんてことになりかねません。コーヒーはほどほどにしましょう。

いかがでしょうか？ 体重の増減だけでなく、こうしたことも考慮しながらやる必要があるようです。こうしたことを気にすることは結果的には体重を落とすことにもつながります。ダイエット中の人は、さっそく試してみしましょう。



今月のレシピ 『さわらのソテー』(2人分)



- ◆材料： さわら(切り身) 2切れ、 ブロッコリー 80g
ねぎ 1/2本、 塩 少々、 サラダ油 大さじ1
(A) しょうゆ 大さじ1と1/2、 みりん 大さじ2
酒 大さじ2

◆作り方：

- ① ブロッコリーは小房に分け、塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、ざるにあげて塩少々をふる
- ② ねぎは斜め薄切りにする
- ③ フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、さわらを並べ入れて5分焼く。裏返して②を入れ、さらに5分焼く
- ④ (A)を③にまわし入れ、煮立ったら火を止め、器に盛りつけて①を添える

『知らなかった！これが常識 “洗濯トリビア”』 No.9

柔軟剤同士は混ぜないほうがベター
香り以外の成分が干渉し合う可能性もあるので、柔軟剤同士を混ぜて使うのは、あまりおすすめできない使い方。ただし、“香りづけ専用”の製品もあるので、柔軟剤との併用をするなら、そちらを使うのがおすすめです。



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』 ～構造内覧会～

12月9日・10日と二日間に渡り構造内覧会を開催しました。9日には餅まきを行い、近隣の方々にお越しいただきました。最近では餅まきをすることも少なくなり、子供たちには珍しい



光景ではなかったでしょうか。家を建てる時には様々な儀式（日本の風習）があります。ひとつひとつがお施主様の想い出となってもらえれば嬉しいと思います。

内覧会では気密測定の実演をご覧頂きました。

家の中のすき間がどのくらいあるのかを計測します。数値が少ないほど断熱性能が良く、



「冬は暖かく、夏は涼しく」と言った快適な暮らしができ、省エネに優れています。(ZEH住宅)



耐震性に優れたパネルもご覧頂きました。エアコンも1台の作動でしたが、暖かさに驚かれた様子。気密性の高い家は省エネにも繋がり、ライフサイクルのコストダウンにもなります。

【完成内覧会】予告

2月下旬、「完成内覧会」を開催いたします。詳細が決まり次第、ホームページでご案内をさせていただきますので、皆さまのご来場をお待ちしております。

「健康と省エネ」家づくりセミナー開催

省エネな家は健康な家？
「健康と省エネ」家づくりセミナー
家と健康の深い関係をわかりやすく解説する、目からウロコの特別講座

講師 近畿大学 建築学部長 建築博士(工学) 岩前 篤

会場：LIXILホール新館グランド (LIXILショールーム兼会場)
開催：2018年2月18日(日)
時間：14:00～19:30 (開場13:30)
内容：岩前教授による「健康と省エネ」家づくりのセミナー
高性能住宅のご提案

同時開催：LIXILショールーム見学 「住まいStudio」体験ツアー

住まいStudio
「住まいStudio」は、LIXILグループの最新技術とノウハウを体験できる施設です。LIXILグループの最新技術とノウハウを体験できる施設です。LIXILグループの最新技術とノウハウを体験できる施設です。

お名前： _____

〒 _____ 大和市 _____ 区 _____ 丁目 _____ 番 _____ 号

TEL _____ FAX _____

ご所属先： _____

ご所属先： トリヤベ住建

SUPER WALL BUILDERS FAMILY

2018年2月18日(日)
近畿大学建築学部長 岩前教授による「健康と省エネ 家づくりセミナー」を開催します。毎回ご好評をいただいております、人気あるセミナーです。同時に「住まいStudio」の体験ツアーも開催されます。詳しくはホームページをご覧ください。

ローカルビルダーのすすめ
Asobie Club Magazine vol.2

高性能住宅は高くない！
サステイナブルな家ってどんな家？

家にも自由な発想を
家づくりは、土地探しから始めるな。

『アソビエ CLUB マガジン発行』

弊社が加盟している工務店の会「横浜スーパーウォール会(アソビエクラブ神奈川)」からアソビエ CLUB マガジン vol.2 を発行いたしました。今回のテーマは「“想い”で建てる地場工務店の住まいづくりを知る」10社が4つのグループに分かれ、それぞれのテーマについて座談会を開きました。☆家にも自由な発想を。☆サステイナブルな家ってどんな家？☆高性能住宅は、高くない☆家づくりは、土地探しから始めるな。各グループとも熱の入ったトークが繰り広げられました。家づくりの専門家である工務店社長たちが本音でトークをし、家づくりの知識についてや、楽しく家づくりを。と願う想いで語ったマガジンになっています。こちらのマガジンを「読んでみたい！」という方は、ホームページお問い合わせからメールをください。無料で差し上げます。お待ちしております。

◆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 大和市福田 662-8



QRコードで読み取ってね!