

『かわら版』

第136号

＜発行＞
㈱トリアベ住建
046-267-8270



『ダイエットを長続きさせるための』

小さな習慣4つ

ダイエットのモチベーションを保ち続けるには相当な根性と努力が必要です。しかし、気合いを入れて食事制限や運動をしても、面倒になったりストレスがたまったりで、なかなかダイエットが続かないという人は多いはず。そこで、スティックなダイエットは続けられる自信がないけど、どうしてもやせたい！という方のために、理想のプロポーションに近づくと小さな習慣をご紹介します。

① 小さな食器や調理器具を使う

あなたが今使っているお茶碗はどれくらいの大きさですか？もし、ちょっと大きめかなと思っただけであれば、一回り小さな



ものに変えてみましょう。ランチはお弁当派という人は、お弁当箱を小さなものに変えてみるのもオススメ。食事を使う器が大きいと、どうしてもそのサイズに合った食事を摂りがちです。食器を小さくすれば、自然と一回の食事が少なくなり、それが習慣化することによってその量で満足できるようになります。小さなフライパンやお鍋を買って、少なめの量しか作れないようにするのも効果あります。

② 外食では「主食少なめ」をオーダー

ダイエット中だからといって外食をやめるのは難しいという場合は「主食少なめ」でオーダーしましょう。

定食屋さんやカレー屋さんでも、ライスを少なめにする習慣をつける。お寿司屋さんでも、シャリを少なめにしてくださいと頼む。どうしてもラーメンが食べたくなってしまった時も、麺を少なめで頼むようにしましょう。好きな食べ物を我慢しすぎず、外食でも工夫することでだんだん胃が小さくなりダイエットにつながることも。

③ 低カロリー食をストックしておく

どうしてもお腹がすいてドカ食いしちゃいそうな時を乗り切るために、低カロリー食をストックしておきましょう。お水に戻すだけですぐに食べられる海藻とこんにゃくのサラダや、甘みがあって満足感が得やすい冷凍フルーツなど、手軽にパパッと食べられるものがオススメです。パパッと食べられることでドカ食いの衝動をすぐに抑えることができます。ドカ食いをして罪悪感や後悔でストレスを感じ、頑張って食事を節制しようと思っただけど、また我慢できずにドカ食い...という無限ループに陥っている方はぜひお試しを。

セルフ測定

④ ちょっとキツめの洋服や指輪で

ちょっとキツめの洋服や、サイズ小さな指輪を週1、2回ペースで身に付けましょう。キツければちょっと太ったかな、むくんでるな、塩分を控えてみようとか次の日以降の食生活を見直す基準になるし、ゆるいな



今月のレシピ 『ゴーヤとベーコンの和え物』(2人分)



- ◆材料 ゴーヤ 1本、 ベーコン(薄切り) 3枚
- サラダ油 大さじ1
- (A) しょうゆ 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ2、 かつお節 5g

◆作り方:

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り、斜め薄切りにする
- ② ベーコンは2cm幅に切る
- ③ フライパンにサラダ油を温め、中火で②を炒め、①も加えて塩(分量外)少々をふり、手早く炒める
- ④ ボウルに(A)を合わせ、③を加えて和える



感じたらやめたかも！とダイエットのモチベーションを上げることにつながりますよ。遠すぎる目標を立ててしまえば、ダイエットに挫折してしまったりケースにならないよう、セルフ測定で小さな挫折と小さな喜びをかみしめつつ、理想のスタイルに近づいていきましょう。

地元工務店の相談会 “うちの不安や悩みを解消します”

I: 新築を建てています!

- ・今の収入で新築住宅は建てられるの? (ムリのない資金計画のご提案)
- ・ローンの組み方について詳しく知りたい
- ・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)
- ・使い勝手のいい間取りにしたい
- ・耐震性の問題、省エネ問題、ZEH(ゼッチ)に関すること
- ・補助金について

II: リフォーム(リノベーション)などの改修工事、お引受けします!

- ・増改築、外壁/屋根、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、他

III: 建替えかリフォームで迷っている方へご提案をします!

抱えている問題を快適。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が必ず良い家づくりのご提案を致します。一緒に解決していきましょう。まずは気になることからお話しください。

相談日&時間をご予約
させていただきます。

お電話、メールでご連絡ください。
Tel: 046-267-8270
E-mail: toriken7@jcom.home.ne.jp
(担当: 北)



《川崎市K様邸 二世帯3階建》

8月竣工に向けて工事も順調に進んで来ました。

断熱材施工・電気・換気工事等、全て完了後の気密測定では、ZEH（ゼロエネルギー）住宅設計数値以上が見込めました。

将来に向けてのエレベーター設置工事、光熱費を実質ゼロにする太陽光パネル設置工事共完了し、間もなく足場が外され、全体の姿がお目見えとなります。竣工に向け追い込みとなりますが、スタッフ丸となり、お施主様に喜ばれる家づくりの完成を目指していききたいと思います。

気密測定実施



エレベーター設置工事



太陽光パネル



「全国SW（スーパーウォール）会年次大会」開催



毎月1回、「横浜SW会」として、勉強会やイベント活動をしています「工務店有志の会」は全国に仲間がいます。年に1回開催される「全国SW会年次大会」が先日お台場で開催されました。（約480社 1,050名参加）

SW会は、住宅に住まわれるご家族に、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、『感動を与える家づくり』をモットーに日々切磋琢磨しています。

- ・地球環境に貢献できる家
- ・長期に渡り安全・安心で暮らせる家
- ・地震に負けない家
- ・住む人が心身ともに健康でいられる家

私たちSW会では、家を商品として販売はせず、一人ひとりのお客様と真剣に向き合って家づくりを行っています。



- 食へて健康になる6項目
1. 朝昼晩、バランスよく食事を取る
 2. 食材はなるべく旬のものを選ぶ
 3. 1日30品目の食材を取る
 4. 野菜を中心に伝統的な和食を心がける
 5. 夜遅くなる時は胃腸の負担にならないものを
 6. 発酵食など積極的に取り入れ、腸内環境を整える



エアコンの除湿機能には「弱冷房除湿」と「再熱除湿」という2種類があることをご存じですか？ 梅雨の時期は温度が高くなくても、湿度が高く部屋の中がじめじめして不快なことが多いものです。そんな時、除湿機能が活躍するのですが、「弱冷房除湿」を使うと部屋の温度が下がり、肌寒く感じてしまうことがあります。「再熱除湿」ならば部屋の温度を下げずに除湿してくれます。気温の不安定な梅雨の時期の除湿は、その日の温度に合わせて、「弱冷房除湿」と「再熱除湿」を使い分けることをおすすめします。ただ、すべてのメーカーのエアコンで二つの機能を使い分けられるわけではないので、購入する際には、お店の店員さんに確認してみてください。



また、独自の除湿方式を開発しているメーカーもあるので、機能を比較して、あなたの生活に合った一台をお選びください。

なお、「再熱除湿」は冷やして水分を取り除いた空気を温めてから室内に戻すひと手間がかかるため、一般的な冷房や「弱冷房除湿」よりも電気代がかかると言われています。ですから、「再熱除湿」機能は、肌寒い時や夜間に就寝している間に温度が下がって困る場合など、意識して使用すると省エネにつながります。

◆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。



アソビエクラフ

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!