

「かわら版」

第138号

<発行>

(株)リヤベ住建
046-267-8270



『朝食、食べたり食べなかったり、はメタボになりやすい?』

朝食を食べたり食べなかったりする人は、毎日朝食を食べる人よりメタボリックシンドロームになるリスクが女性で4倍以上、男性で2倍以上も高くなるのだとか。将来、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞に繋がる可能性があるメタボリックシンドロームは、お腹がポッコリしていて格好悪いという見た目の問題だけではなく、命にも関わってくる深刻な症状なのです。



今回は、メタボリックシンドロームにならないために、「毎日美味しく朝食を食べるための習慣」をご紹介します。

■1…夕食は早めにすませる

夕食を食べる直前に食べたり、暴飲暴食をしてしまうと、胃の不快感が残ったまま朝を迎えることとなります。ここでは朝食を食べる気分になりませぬね。

起床時に空腹を感じやすくなるために、寝る3時間前から飲食は控えるようにしましょう。

■2…まずは飲み物から

これまで朝食を食べてこなかった人にとって、いきなり何かを口にするのは難しいことです。

まずはコーヒーや紅茶を飲んだりして、朝何を口にしている習慣をつけましょう。

■3…早寝早起きをする

夜遅くまで起きていて、朝バタバタと身支度をしている人はいませんか? これでは空腹を感じる暇も、何かを食べる時間もありません。生活習慣を改めて、早寝早起きをするようにしましょう。

朝食を食べるための15分を確保できるように、余裕を持ちましょう。

■4…体を動かす

空腹を感じにくい時は、軽くストレッチをするなどして体を動かしてみましよう。



■5…無理をしない

毎日継続して朝食を食べるために、無理は禁物。最初からハードルを上げて頑張りすぎると、長続きしません。自分が出来る範囲で、食べる量や献立を決めるようにしましょう。

■6…前日に準備

「起きてから食事の準備をするのは大変」だという人は、前日に準備をしておきましょう。メニューを決めたり、下準備をしておくだけでも時短になります。

これまでの生活習慣を見直して、朝食を食べるようにしてみたいかがでしょうか?

メタボリックシンドロームの予防になるだけではなく、1日を元気に過ごすための活力がわいてきますよ!

「リュックのお手入れ法」

ポリエステルやナイロン、布素材なら洗えますが、念のため洗濯表示のチェックを。軽い汚れは消しゴムで落ちるので、洗う前に落としましょう。洗剤は中性洗剤が弱酸性洗剤で。蛍光剤が入っていないものが最適です。ネットに入れて手洗いコースで洗うか、洗面ボールに水をためて、押し洗いを。消しゴムで落ちない汚れは中性洗剤をつけ、優しく揉み洗いを。すすぎは型崩れ防止のため、1分以内がおすすすめ。ポリエステルやナイロンは熱に弱いので乾燥機やドライヤーの使用は避けましょう。干すときは陰干しがおすすすめです。



今月のレシピ 『さつまいも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
- (A) しょうゆ、みりん 各大さじ1

◆作り方:

- ① さつまいもは角切りにする。れんこんは皮をむ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分ほど蒸し炒めをする
- 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

地元工務店の相談会 “お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 H様邸上棟・上棟式

祝 上棟



上棟建方



上棟式



上棟祝い



8月末、H様邸の上棟・上棟式を執り行いました。
 午前中はあいにくの雨で足元の悪い中でしたが職人の方々には一生懸命建方にご尽力をいただきました。
 四方にお塩や酒、米をまき、お清めをし、安全にそして竣工後も建物が無事でありますようにと願い、上棟式を行うことができました。
 お引き渡しまで約3カ月の間、現場にて細かい打合せをしていながら、ご入居後、喜んで頂ける家づくりの完成を目指して参ります。

川崎市 K様邸完成



竣工前



竣工後

～4月の上棟から完成に向けて、8月お引き渡し～
 3世代が暮らす3階建ての家が完成しました。
 家の中にはエレベーターを設置。孫たちが自由におじいちゃん、おばあちゃんのお部屋に行き来ができ、また将来を見据え、3階建てでも楽に上り下りができる家づくりとなっています。
 高気密・高断熱、そして省エネ性能を十分に取り入れたZEH住宅。
 K様ご一家に楽しくにぎやかな暮らしができればと願います。



厚木市 N様邸地鎮祭



N様邸は女性がお施主様の家づくりです。初めての戸建住宅ということもあり、納得のいく土地探しからプランへと、1年以上ゆっくりと時間をかけてようやく地鎮祭を迎えることができました。完成まで無事に終わるよう祈禱して頂きました。

(H30年リベルタ
 「住まいの勉強会」
 参加者様)



◆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!