

# 「かわら版」

第162号

＜発行＞

㈱トリヤベ住建  
046-267-8270



『タレはいつ入れる？目からウロコ』  
『納豆の秘密』

納豆は、大豆由来の「イソフラボン」という、女性ホルモンに似た成分が多く含まれていて、美容だけでなく腸内環境も整えてくれる素晴らしい食品です。

成人女性であれば1日1回は食べたい食品ですね。実際、健康のためによく食べているという人も多いかもしれません。そんな日本の伝統食でもあり、多くの日本人が幼いころから食べているであろう納豆。でも、せっかく健康のために食べていても、食べ方によって栄養の効果、さらに風味までも変わってしまうのです！

そこで今回は、目からウロコの「納豆の食べ方」をご紹介します。

■納豆のタレを入れるタイミングで味が違う！

納豆を食べるとき、タレはいつ入れていきますか？  
実はこのタイミングによって、納豆の旨味成分が変わってくるんです。



まろやかな旨味を十分に味わいたい人は、まず糸がよく引くまでしっかりと練ってから、タレを入れるのがおススメ。

というのも、練ることで納豆の旨味成分のグルタミン酸が、空気を吸んでまろやかな味わいになるからです。

一方、大豆そのものの味を楽しみたい人は、練りを少なくするか、タレを先に入れてから練りましょう。

タレの塩分は、納豆に膜を作り酸素と交わりにくくさせるので、まろやかな味わいは抑えられるのです。

ちなみに、粘りの度合いによって栄養価は変わりますが、粘りの度合いによって栄養価は変わります。

■食べるタイミングで効果が異なる！

納豆はいつ食べていますか？ 納豆の健康効果はたくさんありますが、期待する効果によって、食べるタイミングがとても重要になってきます。

冷え予防のために納豆を食べるのであれば、

朝のタイミングがオススメです。

というのも、納豆に含まれる

成分の、熱を作るタンパク質と、血液の流れを円滑にする「ビタミンE」を朝とすることで、1日の体温上昇がスムーズになるからです。



ホルモンバランスや美容のために食べるのであれば、夜がオススメ。睡眠直後は細胞の修復をしたり、新しい細胞を作る成長ホルモンが分泌されやすくなります。納豆を夜に食べれば、そのときの栄養源として使われることになり、成長ホルモンの分泌もスムーズになるのです。

■アレンシレシビで効果増大！

納豆をはじめとする発酵食品には、腸内環境を整えたり、免疫力を高めたりする働きがあります。だから発酵食品同士を組み合わせると「キムチ納豆」は、最強パワー食品！

便秘予防や肌荒れ改善に役立ちますよ。

そして、「納豆十薬味」の組み合わせもオススメです。薬味はシヨウガやシソ、ミヨウガやタマネギなどをお好みで。ビタミンEが豊富な納豆には、血行促進効果がありますが、そこに薬味が加わることで、さらなる血行促進や滋養強壮・健胃などの効果が期待できるのです。

以上、健康的かつ効率的に、納豆を食べる方法をご紹介しましたが、いかがでしたか？

健康的な食品といわれていても、食べ方次第で味も効果も変わってきます。せっかく食べるのであれば、どっいつた効果を期待するかを考え、食べるタイミングや食べ方を工夫してみてくださいね！

銀行の名前が数字になっている理由とは、..

「十六銀行」や、「七十七銀行」、「百十四銀行」これらは銀行ができた順番。俗に「ナンバー銀行」と呼ぶそう。江戸時代は統一した貨幣制度が存在せず、藩で作られた紙幣や小判などがバラバラに存在し、金融機関も地域によって様々でした。そこで明治政府がお金の仕組みを統一。国が認めた民間銀行に対し、設立した順に番号を割り振ったのです。最終的には、国立銀行条例に基づき153名の銀行が作られました。日本で一番最初にできた銀行は「第一国立銀行」で、現在の「みずほ銀行」。当時の番号を現在も引き継いでいるのは「第四銀行」など6行のみで、長野県に本店がある「八十二銀行」は、十九と六十三の国立銀行が合併して「八十二」という名前になったそうです。

「所さんのそこんトコロより」

## 住まいStudio

人生で一番大きな買い物を見失わないために！  
健康的で気持ちの良い家とはどのような家かを「体験」してください！

これから住まいを建てられる方へ  
住まいは人生で最も大きな買い物です。健康的で気持ちの良い家とはどのような家か、家を建てる前に是非に検討頂きたい大切なポイントです。一度建ててしまえば簡単に変更ができません。じっくりと体験してご検討ください。

住まいStudioとは？  
住宅の断熱性能の向上による冬の室内温度の向上、夏の涼み対策の対策方法など、一年を通して快適な暮らしを実現するために必要なことをご案内いただける「体験型ショールーム」です。



## 「住まいStudio」体感型ショールーム

家の快適性は、図面だけではわかりません。手で、足で確かめて、肌で感じる事が大切です。

昔の家、今の家、これからの家の、暮らしが体験できる「住まいStudio」をご案内いたします。

部屋の暖房室、非暖房室の体験だけではなく、部屋の外からの体験、夏場の体験もできる施設です。これからの部屋(スーパーウォール工法の部屋)を実際に比較体験いただけます。

実際にショールームに行き、見学致します。その際は予約となります。

コロナ禍の影響もありますので「ZOOM オンラインツアー」でもご参加も可能です。

詳細は弊社までご連絡ください。

S 様邸新築建替え工事《高性能住宅建築中》

コロナ禍の最中、建替え工事が始まり、ウッドショックを乗り越え順調に来ていましたがここに来て半導体・基板の生産が影響を受け、給湯器、シャワートイレ、インターフォン等、遅延の連絡が立て続けに入ってきました。10月末の竣工を目指して早めの手配をしています。何とか間に合うよう、竣工・引き渡しができるれば良いなと思っています。



← 気密測定の様子

→ 気密性が高いためドアの開閉が重く感じられます。



→ 階段造作の様子



【住まいのメンテナンス（外壁・屋根編）】

外壁・屋根共に10年を経過した頃から劣化が進みます。特に窓廻りのシーリング、外部階段のような鉄部は5年を経過する頃から経年によるシーリングの硬化、脱落、鉄部の錆などが発生しますので早めのお手入れが肝心かと思えます。鉄部の錆などは進行して腐れて来ると補修不可能にもなりかねません。まず外壁は高圧洗浄等で長年の汚れやコケを取り去り、窓廻りのシーリングの既存撤去、新規打直し（状況によっては打増しで可能な場合があります）。外壁材についてはクリアコーティングか塗装を施します。これによって外壁材の寿命が延びます。窓廻りのシーリングについては雨仕舞上とても重要で硬化、脱落した箇所から雨水が差し室内に実害をもたらしますので必ず処置をしたいところです。

屋根については状況により高圧洗浄の後に塗装、若しくは屋根材自体の葺き替えなどをします。葺き替えについては昨今、公共工事でも採用されている既存の屋根の上に野地板を増し張りして防水ルーフィングを貼り、新規屋根材を葺くカバー工法等があります。この工法は屋根垂木が健在なのが条件ですが施工中に雨に見舞われても安心な上に既存撤去材があまり発生しないので環境にも優しいかと思われ。ご自分でもできるセルフチェックとしてシーリング部、外壁を触ってみて下さい。

指に白っぽい粉みみたいなものが着いていたら要注意です。「チョーキング」と言われている経年劣化によって現れる現象です。お住まいも人間の身体と同じで早いうちに処置をしておけば大事には至らず「長生き」します。

今月のレシピ 『さんまの焼きびたしゆず風味』（2人分）



- ◆材料 さんま 2尾  
 (A) 漬け汁  
 しょうゆ 大さじ2、 みりん 大さじ1  
 水 大さじ3、 ゆず（皮・干切り）適量

◆作り方

- ① さんまは頭を落として内臓を除き、食べやすい大きさのぶつ切りにして、水分をよく拭く
- ② (A) を全て合わせて、漬け汁をつくる
- ③ さんまは両面をこんがり焼く
- ④ ②の漬け汁に熱々のさんまを漬け込む

「老け顔の法則5つと改善策」  
 実年齢より老けて見られる5要素とその改善法のご紹介をします。  
 ■3…顔だけじゃない！「ハリのないお肌」  
 お肌にハリや弾力があるのは、コラーゲンやエラスチンというタンパク質が皮膚細胞にたくさんあるからです。これらのタンパク質は加齢とともに減少するためサプリメントで補うしかありません。しかし、サプリメントを摂っていてもお肌の改善がみられないことがあるようであれば、もしかしたら「血管」や「歯茎」に問題があるかもしれません。お肌のハリや弾力、潤いを保つ成分は実は歯茎や血管の代謝にも欠かせないもの。摂取が不足すれば、そういった栄養素は生きるために重要な部位に届けられないようになっています。そして気を抜けないのは、意外とみられているテコルテと手の甲。この部分も顔同様のお手入れと、チェックポイントに加えることが必要です。

◆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！