

「人と住まい暮らしの情報」

『かわら版』

第163号
＜発行＞
㈱トリアベ住建
046-267-8270



『栄養たっぷりなのに太りにくい!? 意外と万能的豆パワー』

健康にも美容にも良いと言われている食材。それは『豆』です。

豆はとても栄養価が高いといわれている食材のひとつです。おじいちゃん、おばあちゃん世代の日本では、玄米菜食が中心で豆を多く食べてきました。ただ、ここ最近の日本人の豆の平均摂取量はどんどん下がっている傾向にあります。豆には大きく分けて5つの栄養成分が豊富に含まれている素晴らしい食べものなので、積極的に毎日食べていただきたい食材なのです。



■豆に含まれる5つの栄養成分とは？

1) タンパク質

筋肉や骨、血液など体の元を作る栄養成分。どの豆にも含まれますが、特に大豆には多いので別名「畑の肉」といわれています。

2) 炭水化物

体を動かすために必要となるエネルギー源となります。

3) ビタミン

体の機能を調整してくれたり、タンパク質や炭水化物などの成分が働いているのをサポートしてくれる役割があります。

4) ミネラル

カルシウムやカリウムなどがあり、骨を作ったり体の機能を調節したりします。



実は大豆にはカルシウムが豊富なので、補給源としてオススメです。

5) 食物繊維

消化の機能を果たす腸の運動を促進してくれます。

便秘をはじめ、お腹の調子を整える効果があります。

豆といっても色んな種類があります。大豆をはじめ、黒豆、金時豆、ひよこ豆、レンズ豆、小豆、青大豆など。豆の種類によって含まれる栄養素は変わってきます。種類が多いのでどれか迷うという方は、バランスのよい大豆がベター。豆乳や豆腐、油揚げ、みそ、きな粉、納豆、おからなど加工食品も豊富で料理もしやすいし、比較的どこでも手に入りやすいので、食べやすいですよ。

食べ方も、朝ご飯に納豆を取り入れたり、晩ご飯に冷奴を食べたり、がんもどきで煮物を作ったりなど、バリエーションを増やしてストレスのない程度に取り入れていきましょう。また、大豆には体に悪い影響をもたらすLDLコレステロールの値を下げる効果もあるので、是非、他の豆よりも積極的に食べるようにしてみてください！

そして、効果を出すためには、消化や吸収を促すためには良く噛んで食べるのが大切です。

(一口あたり30回が理想的)



『オフィスでの乾燥肌対策!』

◆マスク着用で「ちょっと保湿度」

世の中、マスクが必需品になりました。そんなマスクを利用して口元の保湿ケアに有効活用! ほつれい線に乳液やクリームをやや厚めに塗り、唇にはリップクリームや唇用美容液をたっぷりなじませ、その上からマスクを装着すれば、乾きやすい口元もふっくらツヤツヤ。

【ここがポイント!】

マスクの中は自分の吐く息がこもって、いわばスチームサウナのような状態。これをスキンケアに活用しない手はありません! 着けたまま動き回っても平気なうえ、手軽。風邪や花粉症を予防しながら、ちょっと保湿度も高まらせてしまいましょう。

◆オフィスでの日中保湿は「乳液」が正解!

エアコンが効いて乾燥しているオフィスに一日中いると、気になるのが目元や口元、頬などのカサつき。「乾いている!」と感じたら、保湿成分が肌にしっかりとどまる乳液で、すかさずケアしましょう。

乳液を手に取り、両手をこすり合わせるようにして広げたら、そのまま乾燥が気になる部分を軽く押さえるようにしてなじませてください。

【ここがポイント!】

肌の潤いを逃さないためには、油分でフタをするのが大切。乳液を使えば、便利にフタ付き保湿が可能になります。メイクがヨシないよう、強く押さえないのがコツ。もしもヨシしてしまったら、スポンジでなじませましょう。乾燥が気になったらすぐに実践できるよう、トラベルサイズやサンプルでもらった乳液をポーチに入れておくと便利です。



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はどのような家か、家を建てる前に是非ご検討頂きたい大切なポイントです。一足踏みしてしまくと後悔が心配な方も、じっくりと体験して後悔のない家づくりをしましょう。

住まいStudioとは?
住宅の断熱性能の違いによる冬の室内温度の感じ方、夏の強い日射しの対策方法など、一年を通して快適な暮らしを営むために必要なことを学んでいただける「体験型ショールーム」です。

1 エントランス 2 冬体感(リビング) 3 冬体感(キッチン) 4 夏体感 5 窓比較 6 まとめ 7 個別打ち合わせ

「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」でものご参加も可能です。詳細は弊社までご連絡ください。

【断熱リフォームの提案】 日本の家の90%が現在の省エネ基準に満たない住宅です。補助金対応で実現！

“スーパーウォールリフォーム”

現在の省エネ基準に満たない住宅が日本の家の90%を占めています。

断熱性能の低い住宅に比べて、暖かい空気は逃げず、冷たい空気は入りにくく、省エネ効果があります。また、断熱性能が高い住宅は、夏は涼しく、冬は暖かいという快適な住環境を実現します。

断熱性能の低い住宅は、冷暖房のエネルギー消費量が大きく、コストがかかります。また、断熱性能が高い住宅は、結露やカビの発生を抑え、健康な住環境を実現します。

現状では断熱性能の低い既存住宅が多いため、リフォームによる断熱性能の向上が求められています。

01 リフォームで高い断熱性能を実現 気密性能にもこだわります

既存の外壁はそのまま外張り断熱

5W1フォームパネルは、断熱性能が従来の断熱材に比べて約1.9倍です。

断熱材の種類	断熱性能 (W/mK)
5W1フォームパネル	0.019
従来の断熱材	0.036

03 住まいながら可能なカバー工法リフォームと大規模なスケルトンリフォームに対応

カバー工法リフォームの場合

既存外壁に遮熱層があってもカバー工法が可能です。

スケルトンリフォームの場合

1 貧困をなくそう

2 飢餓をゼロに

3 すべての人に健康と福祉を

4 質の高い教育をみんなに

5 ジェンダー平等を実現しよう

6 安全な水とトイレを世界中に

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

8 働きがいも経済成長も

9 産業と技術革新の基盤をつくろう

10 人や国の不平等をなくそう

11 住み続けられるまちづくりを

12 つくる責任、使う責任

13 気候変動に具体的な対策を

14 海の豊かさを守ろう

15 陸の豊かさを守ろう

16 平和と公正をすべての人に

17 パートナリープで目標を達成しよう

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

17つ目は、パートナーシップで目標を達成しよう。

16つ目は、平和と公正をすべての人に。

15つ目は、陸の豊かさを守ろう。

14つ目は、海の豊かさを守ろう。

13つ目は、気候変動に具体的な対策を。

12つ目は、つくる責任、使う責任。

11つ目は、住み続けられるまちづくりを。

10つ目は、人や国の不平等をなくそう。

9つ目は、産業と技術革新の基盤をつくろう。

8つ目は、働きがいも経済成長も。

7つ目は、エネルギーをみんなに、そしてクリーンに。

6つ目は、安全な水とトイレを世界中に。

5つ目は、ジェンダー平等を実現しよう。

4つ目は、質の高い教育をみんなに。

3つ目は、すべての人に健康と福祉を。

2つ目は、飢餓をゼロに。

1つ目は、貧困をなくそう。

個人では大きな事は出来ないかもしれませんが、小さな事でも継続していると大きな積み重ねとなっていきます。無理せず出来る事から進めてみてはいかがでしょうか？

今月のレシピ 『塩鮭と青じその混ぜご飯』(2人分)

◆材料 塩鮭 1切れ、 みりん 小さじ2、 しょうゆ 小さじ1/4、 青じそ 3枚、 ご飯(温かいもの) 300g、 いらごま(白) 大さじ1と1/2

◆作り方

- ① 塩鮭はみりん、しょうゆをくぐらせて焼き網かグリルで焼き、皮と骨を取り除いて、細かくほぐす
- ② 青じそはくるくると巻いて、細く切る
- ③ ボウルにご飯を入れ、①と②、いらごまを加え混ぜ、器によそう

『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。

■4…「お疲れ」オーラが全開

“なかなか疲れが取れない”、“疲れが溜まりやすい”といった心当たりはないでしょうか？ 実はこれ、実質的な「睡眠時間」が原因かもしれません。仕事に家事にとバタバタして、ちよつと休憩のつもりがソファで寝てしまつた女性が増中。当然、睡眠の質が良いわけもなく、十分な休息が取れず、体から「お疲れオーラ」が滲み出てしまいます。睡眠は単に寝れば良いというものではなく、深い眠りに入って初めて疲れが癒され、元気を取り戻せるのです。あれもこれもと完璧を求めず、少し肩の力を抜いて、十分な睡眠を心がけましょう。

◆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。



アノビエクラブ 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!