

# 『かわら版』

第164号

＜発行＞

㈱トリヤベ住建  
046-267-8270



『知っておきたい！コーヒーのメリットとデメリット』

## デメリット

コーヒーは、私たち日本人にとっても身近な存在です。モーニングコーヒーやコーヒーブレイクなど、毎日の習慣として取り入れている人も多いのではないのでしょうか。コーヒーに含まれる成分には、さまざまな作用があることが知られています。



1. 気分をスッキリさせる…コーヒーに含まれるカフェインが、眠気を覚まししたり、脳を活性化したりすることが国内外の研究で示されています。カフェインが効きだすのは飲んでから約1時間後なので、会議前や勉強前にタイミングよく飲むようにすると効果的です。



2. 運動のダイエット効果を高める…運動前のコーヒーは、交感神経を刺激し、内臓脂肪を分解して血液中に出す効果があります。

コーヒーと運動を組み合わせることで効率よく内臓脂肪が燃焼し、ダイエット効果が期待できます。脂肪燃焼効果を重視するのであれば、砂糖なしのブラックがおススメです。

3. 体脂肪を減らす作用がある…コーヒーに含まれるクロロゲン酸という成分には、脂肪の消費を促進して体脂肪を低減させる作用が確認されています。特定保健用食品として脂肪を消費しやすくなる」という表示が許されたコーヒー飲料もあるので、気になる人はチェックしてみてください。

## ◆コーヒーを飲む2つのデメリット

1. 不眠に陥る可能性がある…就寝時間の4時間前からは、コーヒーを飲まない様にするのがベスト。眠る前にコーヒーを飲むと、寝つきが悪くなったり、睡眠を浅くしたりしてしまいます。

また、カフェインの利尿作用でトイレ覚醒をしやすいなり、熟睡の妨げになる可能性があります。



2. カルシウムの吸収を妨げる…コーヒーは、体からのカルシウム排泄量を増加させてしまっています。カルシウムをあまりとっていない人の場合、骨粗しょう症の原因となる可能性があるため、普段からしっかりとカルシウムをとるように心がけましょう。

カフェインはコーヒーのみならず、エナジードリンクやコーラ、緑茶などにも含まれています。カフェインのとり過ぎに注意し、適量を楽しみましょう。



ほづれい線対策に『ペロ回し体操』で得られる嬉しい効果5つ

虫歯の有無や噛みグセ、その他の生活習慣が原因となって生じる噛み合わせのズレ。どんなに歯並びが美しくても、噛み合わせがズレている人が意外と多いってご存知でしたか？

そこで『ペロ回し体操』。このペロ回し体操は、二重アゴや顔の歪み、頭痛の原因となる噛み合わせを自分で改善できる方法。ペロを回すことで得られる効果はこれだけではないんです。

女性に嬉しい美容効果もあるとわかったら、早速ペロを回したくなっちゃうかも!?

■1…目がパッチリ大きくなる  
目の周りの眼輪筋がストレッチされるので、目がパッチリと大きくなります。

■2…ほづれい線が薄くなる  
顔の中でも筋力が低下しやすい口輪筋。口輪筋が衰えたり顔に歪みがあると、ほづれい線ができてしまいます。ペロをアイロン代わりにして口の中で回すエクササイズは、口の周りの筋肉や血行を促進し、ほづれい線を薄くするのに効果的。ほづれい線を押し出すようなイメージで行いましょう。さらに、ペロ回しをして口内を刺激すると、唾液の分泌量が増えて左記のような効果が得られます。



■3…美肌効果  
唾液の分泌が促進されると、若返りホルモンのパロチンの作用によって、皮膚の再生能力が高まり美肌効果が得られます。

■4…免疫力が上がる  
唾液の分泌が減少すると起こる虫歯や歯周病、免疫力の低下を予防します。

■5…口臭を予防する  
唾液不足で口の中が乾いていると、細菌が残る増殖、繁殖しやすくなります。ペロを回して唾液の分泌を増やせば、気になる口臭を予防できます。

この他にも、ペロ回しをして表情筋を鍛えることで嬉しい小顔効果も得られます(各項目、個人差があります)。ですが、ペロ回しって結構疲れるんです。まずは無理のない範囲で、**口を閉じたまま歯の表面に沿ってペロをグルグル回してみよう**。左右同じ回数ペロを回し、慣れてきたら朝晩各20回ずつ行ってみよう。

【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。

1980年以降 32%  
1992年基準 22%  
1995年基準 36%

断熱性能の低い住宅は、暖房のロスや夏は冷房のロス、湿度やカビの発生、騒音などの問題を生じ、健康や生活の質に悪影響を及ぼします。断熱性能を高めることで、省エネ効果だけでなく、快適な生活環境を実現できます。

断熱性能の低い住宅は、暖房のロスや夏は冷房のロス、湿度やカビの発生、騒音などの問題を生じ、健康や生活の質に悪影響を及ぼします。断熱性能を高めることで、省エネ効果だけでなく、快適な生活環境を実現できます。

断熱性能の低い住宅は、暖房のロスや夏は冷房のロス、湿度やカビの発生、騒音などの問題を生じ、健康や生活の質に悪影響を及ぼします。断熱性能を高めることで、省エネ効果だけでなく、快適な生活環境を実現できます。

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

断熱性能の低い住宅は、暖房のロスや夏は冷房のロス、湿度やカビの発生、騒音などの問題を生じ、健康や生活の質に悪影響を及ぼします。断熱性能を高めることで、省エネ効果だけでなく、快適な生活環境を実現できます。

断熱性能の低い住宅は、暖房のロスや夏は冷房のロス、湿度やカビの発生、騒音などの問題を生じ、健康や生活の質に悪影響を及ぼします。断熱性能を高めることで、省エネ効果だけでなく、快適な生活環境を実現できます。

断熱性能の低い住宅は、暖房のロスや夏は冷房のロス、湿度やカビの発生、騒音などの問題を生じ、健康や生活の質に悪影響を及ぼします。断熱性能を高めることで、省エネ効果だけでなく、快適な生活環境を実現できます。

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  
既存の外壁に断熱材を貼るだけで、断熱性能を高めることができます。工期が短く、住みながら施工が可能です。

スケルトンリフォームの場合  
既存の外壁をすべて取り壊し、断熱材を貼ることで、断熱性能を高めることができます。断熱性能を高めることで、省エネ効果だけでなく、快適な生活環境を実現できます。

【茅ヶ崎市 S 様邸完成】高性能住宅／制震・耐震等級3仕様

6月より建替工事を進めてきた S 様邸ですが、10月末に竣工となり、11月1日に無事、お引渡しをさせて頂きました。コロナ禍のウッドショックもあり、心配事もありましたが当初の予定通りに引っ越しもされ、ご家族皆様に喜んで頂けました。これから末永いお付き合いが始まりますが、家守りをきっちりして参りたいと思います。



要所要所に S 様のこだわりがあります。写真では少し見づらいたですが、トイレ手洗いう下部にはガラススタイルを貼り、女性ならではの可愛らしさがあります。



L D K

主 寝 室



ト イ レ

『ヒートショック対策』

「ヒートショック」という言葉、冬が近づいてくると耳にする言葉ですね。ヒートショックとは、暖かい場所から寒い場所への移動など、

『温度の急な変化＝温度差』が体に与えるショックのことをいいます。

例えば、暖かいリビングから寒い廊下に出る。寒い脱衣所・浴室など。

家の中で『温度差』を生じさせる1つの原因として挙げられるのが「窓」

です。冬の寒い日、家の中で暖房をつけていても窓に近付くとヒンヤリ

しますよね。それは、窓を通じて外の冷えた空気が家の中に、そして家の中の暖まった空気が外に逃げているということ。

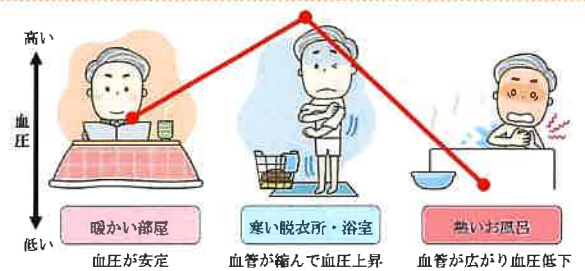
家中の窓が同じ状態だと、知らず知らずのうちに家の中に『温度差』が生じてしまいます。

そんな『温度差』を解消する方法は、やはり窓の断熱性能を高いものにする事です。

具体的にはサッシの交換や内窓を付けることで、断熱性能は向上します。家中の窓の断熱性能が向上すれば、

暖房効果も高くなるので、光熱費の節約にもなります。窓の断熱性能を高めることは身体だけではなく、

家計にも優しい方法ですね。※ヒートショック対策で気になることがあればいつでもご相談ください。



今月のレシピ 『まいたけの明太子和え』(2人分)



- ◆材料 まいたけ 1パック
- 明太子(ほぐした物) 大さじ2
- みりん 大さじ1/2
- しょうゆ 少々

◆作り方

- ① まいたけは手で大きく裂き、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)に2分かけ、水気を切る
- ② みりんは耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)に10秒かける
- ③ ②の粗熱が取れたら明太子としょうゆを加え混ぜ、①を和える

『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。  
 ■5・見た目だけじゃない！内臓にも負担を掛ける「姿勢」  
 気が付くと背中が丸くなっていませんか？こんな姿勢では老けて見られても当然です。デスクワークが長い人に多い猫背は、猫背であるだけでも老けて見えますが、猫背になると腰が前に出てポッコリお腹に見えたり、その姿勢がクセになるとヒップが垂れ、バストが垂れ、皮一枚で繋がっているフェイスラインにまで影響がでるかもしれません。しかも、姿勢が悪いと肺が十分開いていないため、十分な酸素が吸い込めず、血液の流れを悪くしてくすみ肌やお疲れ顔の原因にもなり兼ねません。見た目だけではなく内臓負担を考えると背筋を伸ばした美しい姿勢のキープを第一に心がけることをおススメします。日々のケアが見ただけではなく、体の中から輝きをもてる重要な要素になります。忙しさにかまけず、できることから始めてみましょう。

◆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。



アソビエクス

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！