

# 『かわら版』

第170号

＜発行＞  
株式会社リヤベ住建  
046-267-8270



『黒髪維持のために摂るべき食べ物』

白髪になってしまいう原因は、加齢や遺伝、生活習慣など多数あります。通常、髪の毛の根元にあるメラノサイトがメラニン色素を作られ、髪に色をつけています。しかし、メラノサイトが正常に働かなくなると髪に色をつけられなくなり、白髪になってしまいます。特に日々の食習慣は白髪に深く関わってきます。



栄養バランスが偏っているとメラノサイトが栄養不足になり、色素が作れなくなっています。そこで今回は、白髪を予防、改善するために必要な栄養素の中から、特にメラノサイトに関わりの深い栄養素を2つご紹介いたします。

■メラノサイトを活性化する「ヨード」

ミネラルであるヨードは、メラニン色素を生成するメラノサイトの働きを活発にする効果があります。ヨードが不足することでメラノサイトの働きが鈍くなり、色素が作られなくなってしまうのです。ヨードはワカメや海苔、昆布をはじめとした海藻類、ひじきなどに豊富に含まれます。コンビニの食事が多いという人は、お味噌汁や海藻サラダなどを食事に加え、意識的に摂取するようにしてみてください。ただし、白髪予防のために海藻類やひじきばかりに偏った食事はおすすめできません。他の栄養素が不足してしまったり、また、ヨードは過剰に摂取し過ぎると甲状腺の病気を招く可能性もあります。

偏りのないバランスのいい食事が理想です。

■メラニンの原料「チロシン」

チロシンとは、アミノ酸の一種である必須アミノ酸であり、肌や髪の毛のメラニン色素の原料となります。その他、ストレスの緩和や集中力を高める効果などもあります。チロシンの量が減少すると、メラニン色素の生成が妨げられ、白髪につながってしまいます。チロシンは、チーズや納豆、豆腐、バナナなどに多く含まれます。また、チロシンは銅ミネラルと一緒に摂ると効果的です。

納豆、豆腐には銅ミネラルも含まれるので白髪予防にはピッタリの食材です。

その他、レバー、桜えび、ホタルイカ、いいたこ、こま、ココア、紅茶なども銅ミネラルを多く含みます。ヨード同様、白髪を予防するために過剰に摂取せず、栄養バランスを考えて摂取することが大切です。

以上、効果的な栄養素をご紹介しました。食事内容が偏りがちな人にはバランスを意識してみてください。バランスよく摂ることが大切です。



『頭皮のために、シャワーの時にしたいこと』

ほぼ毎日しているシャンプー。日常で当たり前の行動ゆえに、甘く見ている方も多いのでは？ シャンプーで最も大切なこと、ご存知ですか？ しっかり泡だてること？ 爪を立てて洗っちゃいけないこと？ ノンシリコンシャンプーを使うこと？ どれもがシャンプーをするうえで大切なことですが、一番大切なことは「シャンプーをしっかりとすすぐこと！」シャンプーは頭皮や髪の毛の汚れを落とすためのものなので、洗い終わった後、残っているのは絶対にNG。けれど、髪や頭皮、さらには全身にシャンプーの洗浄成分が残ったままの人も多いです。「泡がなくなるまですすいでいるから大丈夫」「ヌルヌルしないけど？」という方でも油断は禁物です。泡がなくなってヌルヌルしなくなっても、洗浄成分はまだ残っている可能性大。洗浄成分が長くお肌にとどまることでお肌が荒れたり髪が荒れたりするので、しっかりとすすぎをするようにしてください。また、シャンプー前の余洗いもぜひ実行したい習慣です。頭皮は体の中でもっとも皮脂が多いパーツで、その量はTゾーンの2倍とも言われています。髪の毛に覆われているためわかりづらいですがかなりベタベタ。そこにいきなりシャンプーの泡をつけても、すぐに泡がへたってしまって、しっかりと汚れを落とすきれいな場合があります。そうならないようにするには、まずは「シャワーのお湯だけで頭皮を洗う」のがおすすめ。温かいお湯でしばらくすすぐだけでも皮脂はある程度落ちるので、それだけでもさっぱりします。そのうえで、シャンプーを使って洗えば毛穴の奥の汚れや細かいホコリなどを落とすことができます。シャンプー前後、少し長めにシャワーを使うことで、いまよりもずっと頭皮が健康に。すぐに始められる習慣なので、ぜひ試してみてください。

【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、断熱性能の高い住宅は、冷暖房のエネルギー消費量が大幅に削減され、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居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幅に削減され、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居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幅に削減され、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居住環境を実現します。

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、冷暖房のエネルギー消費量が大幅に削減され、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居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幅に削減され、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居住環境を実現します。

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

断熱性能の低い住宅は、冷暖房のエネルギー消費量が大幅に削減され、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居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幅に削減され、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居住環境を実現します。



最新速報！

# 断熱リフォーム するなら今がチャンス！

令和4年度 経済産業省による  
**次世代省エネ建材補助金**が  
始まります！



種別入して健康・快適  
**新しい  
選択技！**

高性能  
スーパーウォール工法  
リフォーム

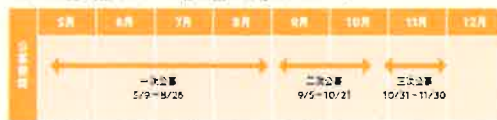
上限**300万円/戸**  
(1~4地域 400万円/戸)

この機会をお見逃しなく  
まずは公募内容をチェック！

脱炭素社会の実現や健康リスクの低減を目指して、「既存住宅における断熱リフォーム支援事業」が進んでいます。一定の要件を満たす断熱改修に対して補助金が交付されますので、断熱リフォームを計画される方は活用をおすすめします。

補助金事業の内容	
対象	戸建住宅・集合住宅(共有)・断熱材(天井・床・壁・玄関ドア・窓枠)は断熱・断熱蓄熱建材・断熱建材・高気密高気圧システム
要件のポイント	内装に補する時壁全面を断熱リフォーム工事等で実施すること
補助金額	補助対象経費の1/2以内
上限額	1~4地域 400万円/戸 5~8地域 300万円/戸

令和4年度 断熱リフォーム補助金の公募スケジュール



この事業に関する詳細は、一般社団法人 断熱高気密工法普及の会(ホームページ)をご覧ください。  
https://www.kkai.or.jp/press/materials/04/

スーパーウォール会加盟店「高性能建材」を取り扱っている《施工認定工務店》ならではの補助金申請ができる「断熱リフォーム」の公募が開始されました。大和市は6地域 上限300万円/戸(工事内容による)の補助金が交付されます。断熱の必要性、「ご存じですか? 日本ではまだまだ断熱性の低い住宅が多く、暮らしの快適性や健康などの体へのリスクがあり、注意が必要」です。例えば、ヒートショックは「ご存じでしょうか? 暖かい場所から寒い場所へと移動することにより血圧が急激に上下し、心臓や血管に大きな負担がかかり、最悪の場合は死に至ります。今では交通事故よりもヒートショックで亡くなる方のほうが多いと言われて

います。この様なことが起きないように「断熱」というものが大変重要になってきます。

早いことではありますが、今年の冬を暖かく過ごして頂きたいと思い、断熱リフォームをお考えの方にご案内をさせて頂きます。ホームページにも詳細を掲載しております。詳しくは当社までお問い合わせください。(担当:鳥谷部)

ホームページお問い合わせから承ります。(ご連絡、お待ちしております。)(先着順となります)



## 今月のレシピ 『ほうれん草とパプリカのごま和え』(2人分)



- ◆材料 ほうれん草 120g  
パプリカ(赤) 40g  
(A) すりごま(白) 小さじ1  
砂糖 小さじ1/2  
しょうゆ 小さじ1と1/2

### ◆作り方

- ① ほうれん草は3cm長さに切る。パプリカはくし形切りにする
- ② ①をラップに包み、電子レンジ(600W)で2分加熱し、水にさらし、冷めたら水気を絞る
- ③ ②に(A)を混ぜ合わせ、和える

やめないと危険! 『まつげハゲ』に  
なっちゃうNG習慣(8つ)

6. アイメイクの洗い残し  
アイラインやアイシャドウ、マスカラの洗い残しが毛穴をふさぐと、まつ毛が抜けやすくなります。専用のクレンジングを使い、コットンで優しくオフするようにしましょう。

7. コシコシする  
目にゴミが入った時や痒みがある時、メイクをオフする時に目を「コシコシ」とすると、まつ毛が抜けやすくなります。

8. 夜更かしを繰り返す  
まつ毛が成長する時期は、成長ホルモンの分泌が盛んになる22時~2時。夜更かしは控えて早めにベッドに入りましょう。まつ毛にダメージがあるとまつ毛ハゲの原因になります。毎日のちょっとした習慣を見直しましょう。

◆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!