

「人と住まい暮らしの情報」

『かわら版』

第170号

＜発行＞
㈱トリアベ住建
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でメラニン色素が作られ、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しまう。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。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、ごま、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ampoo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ampoo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、しっかりと汚れを落とさきれない場合があります。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。シャンプー前と後、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。

国内のエネルギー事情や地球温暖化対策として、新築住宅の省エネ化、2014年を目途に、国を挙げて取り組んでいます。一方で、現在の省エネ基準に満たない、古い断熱性能の既存住宅が全体の90%を占めており大きな課題に。それらの住宅は、省エネだけでは「冬の寒さを我慢している」という暮らしの問題を抱えています。

断熱性能の低い住宅における、暮らしのリスクとは断熱性能が低く、夏冬の室温に差が激しく快適性が低下する。省エネ基準に満たない住宅は、断熱性能が低いことで、夏冬の室温に差が激しく快適性が低下する。省エネ基準に満たない住宅は、断熱性能が低いことで、夏冬の室温に差が激しく快適性が低下する。

結露を原因とした建物劣化のリスク

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

健康・快適な暮らしのために、トップレベルの断熱性能・気密性能を目標に、SWリフォームバムルと天井・床・開口部断熱などのリフォームで高性能住宅を実現します。

既存の外壁はそのまま外張り断熱

天井断熱

開口部断熱

床断熱

SWリフォームバムル (省エネリフォーム補助金対象)

断熱率 0.019 W/mk

断熱材区分	断熱率 W/mk	断熱材区分	断熱率 W/mk
F	0.019	SWリフォームバムル (省エネリフォーム補助金対象)	0.019
E	0.020~0.029	フェルトフォーム断熱材 (14)	0.020
D	0.030~0.039	断熱材の断熱性能 (15)	0.030
C	0.040~0.049	断熱材の断熱性能 (16)	0.040
B	0.050~0.059	断熱材の断熱性能 (17)	0.050
A-2	0.060~0.069	断熱材の断熱性能 (18)	0.060
A-1	0.070~0.079	断熱材の断熱性能 (19)	0.070

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

SWリフォームバムルは、住まいながら断熱改修が可能なカバー工法リフォームはもちろん、大規模なスケルトンリフォームにも対応可能です。

カバー工法リフォームの場合

外張り断熱ならカーリー工法で、現在お住まいの住宅を解体することなく断熱改修も実現。住まいながら断熱性能向上のリフォームが可能です。断熱材が貼られた水浸し住宅でも、裏の中の断熱材を撤去できます。

既存外壁に通気層があってもカバー工法が可能

既存住宅に施工されている通気層(断熱材を施工する前に「断熱バムル」と「透気性シート」でカバーすることにより、透気性を確保しながら断熱材を施工し、断熱性能を向上させます。

スケルトンリフォームの場合

断熱材の内側・外側など、住まいの構造を一からスケルトンリフォームにすることも、外張り断熱を施工した断熱改修で、高性能住宅を実現。一年を通して、健康・快適な暮らしを支えます。

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！



建替えなしで健康・快適
**新しい
選択肢！**



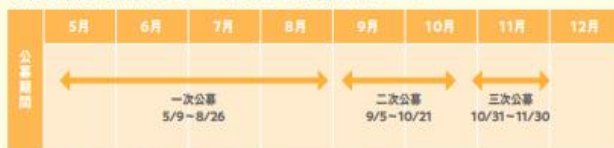
上限 **300万円/戸**
(1~4地域 400万円/戸)

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/断熱材(外壁)・断熱材(天井・床)・窓・玄関ドア・断熱パネル・断熱窓枠建材・調湿建材・高効率換気システム
要件のポイント：外気に接する外壁などで外張り断熱工法等で改修すること
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、si 一般社団法人 環境共創イニシアチブのホームページでご確認ください。
https://sii.or.jp/meti_material04/

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。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となってきました。

早いことではありませんが、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も承ります。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り
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. コンコンこする
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ンコンこすると、まつ毛が抜けやすくなります。

8. 夜更かしをする
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！