

『かわら版』

第177号
＜発行＞
㈱トリアベ住建
046-267-8270



『冬に元気な人と、そうでない人の差は？』

「寒い季節に風邪をひきやすくなる理由」

同じ家の中や職場で過ごしていても、風邪にかかる人と、かからない人がいますね。

また、風邪にかかった後、比較的すぐに回復する人と、いつまでも長引いてしまう人がいるようです。こうした現象は、主に「免疫力」の差によるものといわれています。**免疫システム**がきちんと機能していると、体内に侵入してきた外敵をすみやかに退治し、排除することが可能です。さらに、同じ人であっても、疲れているときやストレスを感じているときに風邪をひきやすくなるのは、私たちが経験的に感じていること。そのうえ、冬の寒さが体内の免疫システムに影響を与え、免疫力が低くなってしまつので注意が必要です。

私たちの免疫システムは、一度侵入してきた外敵を記憶し、次に再び侵入してきたときに即座に対抗するという機能を持っています。外敵となるウイルスが体内に侵入してきたとき、ウイルスを退治すると同時に、次に同じウイルスが入ってきたときにすぐ退治するための防御体制を整えます。こうした免疫の機能を利用したのが、「予防接種」です。

◇冬の寒い時期には、免疫力が低くならないよう工夫を・・・

そんな私たちの免疫システムを担ってくれているのが「白血球」です。

白血球はいくつかの種類に分かれた免疫細胞として、互いに協力しあって私たちのカラダを

外敵から守ります。免疫細胞の働きを低下させないように、次のような習慣を心がけたいものです。

● **ストレスをためないようにする**

さまざまな研究からストレスによって免疫力が低下することがわかっています。自分に合ったリラクゼーション法を見つけ、上手にストレスを分散したいですね。

● **バランスのよい食事を心がける**

「たんぱく質」・・・免疫細胞や抗体の材料になります。

「β-カロチン」・・・免疫に関わる細胞を増やし、免疫力を高めます。

「ビタミンC」・・・白血球の働きを強化するだけでなく、自らウイルスを攻撃するパワーも持っています。

「ビフィズス菌」・・・腸管内の免疫細胞を活性化し、免疫力を高めます。



これらの成分をしっかり摂るには、毎日の献立に肉、魚介、豆製品、野菜、きのこ類、海藻、乳製品など、多くの種類の食品を偏りなく取り入れることが大切です。

● **十分な睡眠と休息をとる**

免疫細胞の多くは、夜眠っている間に作られるので、きちんと睡眠時間を確保しましょう。そして、疲れを感じたり、風邪をひいたりしたときは、ゆっくりとカラダを休め、体力を回復させることが大切です。

冬の間を元気に過ごすには、疲れやストレス、冬の寒さなどによる免疫力の低下だけは避けたいもの。一日を忙しく働いた後は、暖かくして、ゆっくり休んでください。

※**鼻やのどの粘膜のためには湿度50%程度**

細菌やウイルスなどの外敵から私たちを守ってくれているのが、体内の免疫システム。いっぽう、体内に外敵が侵入しようとする前に、「玄関口」でそれらの外敵からカラダを守るようとしているのが私たちの「鼻」や「のど」です。

たとえば、外界と接している第一関門の鼻の中の「鼻毛」。鼻の入り口に生えた毛が入ってきた異物をひっかけて、鼻の中に入るのを防ぎます。そして、その奥にある、第2のバリアが「鼻腔内の粘膜」。

そこから分泌される粘液が異物を吸着して、気管の奥にまで攻め込まれないように防御し、粘膜についた異物は、鼻水によって洗い流されま

す。また、口の中の唾液に含まれる「リゾチーム」という酵素には、細菌を破壊して殺す働きがあります。

このリゾチームは涙、鼻水などにも含まれています。

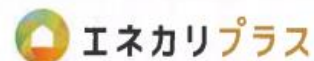
※**くしゃみや、せきは異物をカラダの外に追い出す反射作用**

さらに、私たちのくしゃみやせきは、鼻腔や気管の粘膜に付着した異物をカラダの外に追い出すとする「反射作用」のひとつです。鼻の粘膜が刺激を受けると、その刺激が三叉神経を通じて呼吸筋に伝わり、呼吸筋の緊張が高まります。呼吸筋はこの緊張にギリギリまで耐えませんが、耐えきれなくなると一気に緊張を緩めて収縮。すると肺の中の空気が勢いよく吐き出され、異物を吹き飛ばします。これが、くしゃみです。また、せきは、気管や気管支の粘膜にはりついた異物を、粘液ごと体外に追い出すという反応。気管や気管支から出た異物は、食道から胃に入って消化されますが、その量が多い場合は粘液に包み込まれた痰として、口から吐き出されます。冬の空気は乾燥しているため、こうした鼻やのどの粘膜の働きが弱まりがちに。これらの粘膜を健康に保つには、室内を50%程度の湿度に保つことが推奨されています。加湿器を利用したり、濡れタオルを部屋の中にかけるなど、大切な粘膜を乾燥させないように工夫してください。

（注意）

今回の掲載内容は、新型コロナウイルスに必ずしも関連するものではありません。ご了承ください。



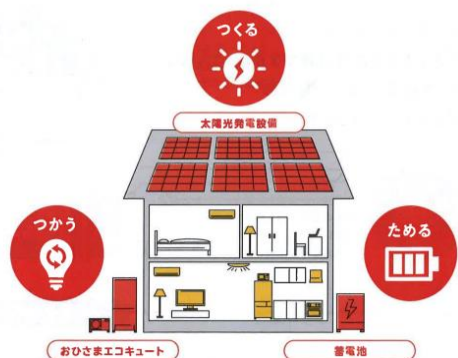


TEPCOの太陽光発電 定額機器利用サービス「エネカリプラス」は、東京電力エネルギーパートナーがお客さまの屋根をお借りして太陽光発電システムを設置し、その電気をお客さまにご利用いただくサービスです。
高価な機器にかかる初期費用や維持費の負担なく、
毎月の定額料金で環境にやさしい太陽光発電のある暮らしが実現できます。

◎毎月の定額料金には、太陽光発電の自家消費分と機器の利用料が含まれています。◎太陽光発電システムで発電した電力のうち、お客さまが使い切ることのできなかった余剰電力は東京電力エネルギーパートナーが利用します。◎10年または15年の契約期間満了後は、すべての機器をお客さまに無償で譲渡します。

TEPCOの新電化生活 エネカリプラス

太陽光発電がもっと身近になる、定額機器利用サービス。



TEPCO

東京電力エネルギーパートナー

機器代や工事費は？



初期費用0円!*

高価な太陽光発電システムや蓄電池等を初期費用なしで導入いただけます。

故障した時は？



東京電力エネルギーパートナーにおまかせ!

アフターフォローのご相談は24時間365日受付。自然故障の場合は、契約期間中は無償で修理。

光熱費は？

一般的な ガス併用住宅 合計19,400円/月	電化住宅 (エネカリプラス) 合計18,600円/月
電気代 12,500円/月	定額機器 利用サービス 8,900円/月
都市ガス代 6,800円/月	電気代 9,700円/月

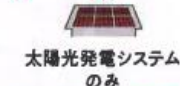
光熱費は約半分に!

サービス料金が加わっても毎月のお支払いは同等です。*

*実際のご契約金額とは異なる場合がございます。*試算条件は下記の「※2」をご覧ください。

予算の目安は？

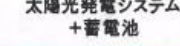
A



太陽光発電システムのみ

月額約5,600円(税込)

B



太陽光発電システム+蓄電池

月額約13,100円(税込)

月額約8,900円(税込)

機器の導入パターン・月額サービス料金*

A-1 10年契約

月額約5,600円(税込)

B-1 10年契約

月額約13,100円(税込)

B-2 15年契約

月額約8,900円(税込)

- 1) 安心: 電気の自給自足が災害時の心強い備えに!
 - 2) おトク: 太陽光で発電した電気を上手に使う料金プランへ!
 - 3) エコ: 自然エネルギーの活用で環境にもやさしく!
- ※ 詳しくは当社までお問い合わせください (担当: 鳥谷部)

ご挨拶

今年も一年、かわら版をご高覧いただき、誠にありがとうございました。
皆様よりお声がけをいただき、私共も従来と変わらず、忙しく一年を過ごさせて頂きました。
来年も元気に、皆様方のお手伝いができる様、頑張ってお参りたいと思います。どうぞお体に気を付けて、良い新年をお迎えください。

鳥谷部昭彦



今月のレシピ 『かきの磯辺焼き』(2人分)



◆材料 かき(むき身・加熱用) 6個
しょうゆ 大さじ1、ごま油 小さじ1
のり(細切り) 適量
七味唐辛子 適量

◆作り方

- ① かきを流水で洗い、軽くしょうゆを絡める
 - ② フライパンにごま油をひいて、①を焼き、もう一度しょうゆを絡めて器に盛り付け、のりをかけ、七味唐辛子をふる
- ※かきは過熱し過ぎると小さく縮むので気を付ける

『食べ物の違い⑦』

◆ソーダとサイダーとラムネの違い
糖分や香料などのあるなしで判断する

・ソーダは単なる炭酸水

・サイダーは糖分や香料などを加味した炭酸水

ちなみにラムネは、ビー玉が入っているビンに詰められたサイダーのこと

◆糖質と糖類の違い

・糖質は、炭水化物から食物繊維をのぞいたもの

・糖類は、糖質を構成するもののうち単糖類と二糖類の総称

◆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!