

『かわら版』

第183月
＜発行＞
㈱リヤベ住建
046-267-8270



『小顔になれる食べ物』

顔が大きくなってしまつたのには、むくみ・肥満・筋肉の異常なハリ・骨格の歪みが原因と言われています。

そこで今回は、顔が大きくなってしまつた原因別に小顔になれる食べ物を4つご紹介します！

◆むくみが気になる方には「海藻類」

海藻には、ナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄といったミネラルが豊富に含まれています。ミネラルは水分代謝を正常にして、むくみの改善に役立ちます。

また、海藻のネバネバは水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維には、腸内で毒素を包み込んで体外に排出するデトックス効果もあるため、海藻類は、水分も毒素も排出してくれる優れた食材といえます。カロリーが殆どないのに栄養素が豊富なのが嬉しいですね！

◆脂肪が気になる方には「生姜」

生姜の辛味成分であるジンゲロール・ショウガオール・ジンゲロンには、ノルアドレナリンの分泌を促して体脂肪を燃焼させる効果があり、脂肪撃退には欠かせない食べ物です。

また、体脂肪を燃焼させることで、

体温を上げる効果がありますので

基礎代謝UPにも

効果的。



毎日の習慣にすることで、お顔だけでなく身体全体のスリム効果が期待できます。

生姜の効果は、生の生姜より、乾燥・加熱した生姜に強く現れますので、ジンジャーパウダーがお手軽でおススメです。

◆筋肉の異常なハリが気になる方には「セロリ」

ストレスなどが原因で、気が付くと歯を食いしばっている方や、寝ている間に歯ぎしりをする方に多いのが、筋肉が異常に緊張してエラが張り、顔が大きくなる見せるタイプです。セロリの香り成分「セネリン」や「アピニン」

には、精神を安定させ、疲労を回復させる効果があります。また、セロリの葉に含まれる「アラジン」という香りの成分には、血流を改善させる効果がありますので、筋肉が凝り固まって血流が悪くなった顔の血流を改善する効果もあります。葉も捨てずに食べましょうね。

◆骨格の歪みが気になる方には「スルメ」

片側だけで噛むクセのある方は、どうしても骨格が歪みがちです。固いものを左右対称にしっかりと噛んで骨格の歪みを治しましょう。

スルメは、噛めば噛むほど味が出て飽きずに噛めるだけでなく、イカに含まれるタンパク質は、加工しても崩れにくい筋原繊維タンパク質の割合が多いため、スルメになっても残っています。

タンパク質はコラーゲンを作るのに欠かせない栄養素ですから、美肌作りにも効果的です。また、しっかりと噛むことで唾液に含まれる成長ホルモンが分泌され美肌効果が期待できるだけでなく、満腹中枢も刺激されて食べ過ぎ防止にもなり、一石二鳥ですね！

■いかがでしたか？食べ物に気を付けるのはもちろん、フェイスマッサージも効果的です。しっかりと噛んで

食べて、むくみや脂肪を撃退してキュートな小顔を目指しましょう！



■花を自宅に飾ると何がいいの？

花は季節を感じさせるだけでなく、見た目や香りでも私達を楽しませ、癒やしてくれます。実際、部屋や玄関などに花を飾ることで、気分が安らぐ経験をした人も多いのではないのでしょうか。

これは、単に気のせいではありません。生花がもたらす心理的効果を測定したところ、花の無い部屋に比べて花のある部屋では「活気」の気分プロフィールが大幅に増加し、「混沌」「疲労」「緊張・不安」「抑うつ」「怒り・敵意」が低下することが明らかとなりました。

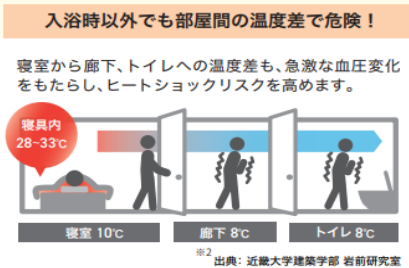
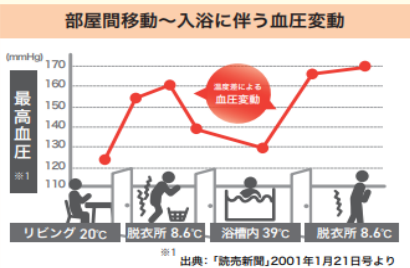
上記のとおり、花を飾ると活気生まれ、疲労や混乱、緊張など、マイナスの感情が薄まるというワケ。つまり、ストレス社会に生きる現代人にとって、花は重要な癒やしアイテムなのです。

まるごと断熱で家全体を性能改善！

「まるごと断熱リフォーム」は部屋間の温度差をなくします。

ヒートショックのリスクを軽減

ヒートショックが起こるメカニズムはお部屋間の温度差



家一棟、まるごと断熱リフォームをおすすめします！

※最大500万円の補助金を使って

断熱リフォームを行うことで、家中、足元まで、新築同様の暖かさを実感できます。

断熱リフォーム前	低い断熱・気密性能	断熱リフォーム後	高い断熱・気密性能
	23c		23c
昭和55年基準		HEAT20 G2グレード	

足元まで空間全体が暖かく、冷え性の方にもやさしく。

高断熱リフォームによって断熱性能を高めることで、部屋の上下の温度差がわずかに、暖房は効いているのに足元が寒い・冷える、といった暮らしの悩みも解消されます。

※外気温0℃ 暖房設定温度20℃
※掲載データは、実験施設にて測定した値であり、保証値ではありません。
住宅の仕様、生活スタイル、気象条件等により異なる場合があります。

建て替えではないもうひとつの選択肢

スーパーウォール工法 リフォーム誕生

断熱リフォームについて詳しくはこちらから動画

【水回り選びの基礎知識】

『洗面室のポイントは収納力と掃除のしやすさ』

洗面室、脱衣室は洗面や身支度のほか、洗濯をする場所でもあるので、タオルや着替え、洗濯の道具や洗剤類など意外と物があふれがち。収納したい物の量や使いやすさを考えて収納場所を計画しましょう。また、湿気がこもりやすく汚れやすいスペースなので掃除のしやすさも重視。床や壁の素材や設備を選ぶ際は汚れにくさやお手入れのしやすさを重視すると、いつまでも気持ちよく使い続けられます。



『トイレには機能性+個性的なデザインを』

トイレには標準サイズと大型サイズがあります。

大型サイズはゆったりと座れるけど、狭い空間に設置すると使いにくくなることも。人気のタンクレスタイプは奥行き寸法を約 13~14cm 減らせ、ゆとりを演出できます。ただし、別に手洗いスペースが必要に。トイレに確保できる面積に合わせてサイズやタイプを選びましょう。

節水や防汚性、掃除しやすい機能なども要チェックです。

『浴室は入浴スタイルを考えて』

主に 0.75 坪、1 坪、1.25 坪の3つの規格サイズがあり、主流は 1 坪タイプ。出窓の採用や天井の形状などで広さを演出。子供と一緒に入るなら 1.25 坪がおすすめ。予算や入浴スタイルを考えて検討しましょう。冬の寒さを解消できる保温性能や、段差をなくす、手摺りを付けるなどの仕様も考えて。



『窓まわりの暑さ対策』

暑さ対策を考える時、いろいろな事に留意する必要がありますが、中でも一番大切な点は「窓まわりの暑さ対策」です。窓は、沢山の熱が侵入する場所である一方、入ってきた熱を出す事もできる場所です。効果的に遮光や遮熱を施し、しっかりと換気する事で、夏の暑さを和らげる事ができるでしょう。私たちが健康に生活する為の知恵でもあります。

◆「熱の7割は「窓」から入ってくる」

一般的に室内の窓等開口部から侵入してくる熱は、全体の70%を超えていると言われています。当たり前ですが、この開口部、窓から熱を入れない事が一番の暑さ対策になります。

◆「室外での対策」

熱や光が建物の外で遮断できれば、室内の温度の上昇はかなり防げるはず。通気性が確保された遮熱スクリーンやサンシェード等は日射熱を80%以上カットするものもあり、ベランダがある住宅では、是非検討する事をおすすめします。昔から使われている「よしず」や「すだれ」は、安価で設置も簡単である上に、空気の層を利用して熱を通りにくくしている為、ブラインド等と比べても大きく遮熱効果が高い事が知られています。また、西洋朝顔やゴーヤ等のつる性の植物をネット等に絡ませる「緑のカーテン」。窓だけではなく建物自体の温度上昇も抑える事ができ、見た目もきれいなので試してみる価値はあるでしょう。ベランダ等に日陰を作る事で室内に気圧差を作ることができ、室内に風を運び込む事もできます。



今月のレシピ 『あじのたたき ごまだれ仕立て』(2人分)



- ◆材料 あじ(刺身用) 2尾、 青じそ 4枚
みょうが 2個、 しょうが 1片、 青ねぎ5本
(A) たれ
しょうゆ 大さじ1、 みりん 大さじ1
酢 小さじ2
ごま(半ずりにしたもの) 大さじ1

◆作り方

- ① 青じそ、みょうが、しょうがはせん切り。青ねぎは小口切りにする
- ② あじ刺身用は細切りにして、①と混ぜて盛り付け、(A)のたれを混ぜてかける

『食べ物の違い⑫』

- ◆そうめんと冷麦の違い
- 1) 油を使うか使わないかで分類
 - 油を使って伸ばすのがそうめん
 - 油を使わないのが冷麦
- 2) 太さで分類
- 直径 1.3 mm 未満がそうめん
 - 直径 1.3 mm 以上 ~ 1.7 mm 未満が冷麦

◆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。



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!