

# 『かわら版』

第180月

＜発行＞

(株)トリアベ住建  
046-267-8270



## 『太らない夕食習慣』

夜遅い時間の食事は、太りやすいと言われていますね。昼に比べて夜は副交感神経が優位になって代謝が低くなるため、食べたものが脂肪になりやすいのです。  
また、脂肪を溜めこむ働きをする「BMAL-1」というたんぱく質の分泌量は、夜になるにつれてどんどん増えるので、体が脂肪を溜めこもうとします。食事は21時には済ませておくのが理想です。そうは言っても仕事の都合で、夕食が遅くなる人は少なくありません。  
そこで今回は、21時以降の夕食でも、太らないために知っておくべき食事のポイントを紹介していきます。



### ■1：夕方に軽い食べ物を胃に入れる

夕食が遅くなると胃がからっぽの時間が長くなり、軽い飢餓状態になってしまいます。  
飢餓状態が続くとその後の食事の吸収率が普段以上に高くなってしまいうので、スープなどで小腹を満たしておくといいです。

### ■2：主食は最低限に抑える

遅い時間に食べる炭水化物は脂肪として溜め込まれやすくなります。おかずだけの食事にして、おかゆやスープなど、少量を消化されやすい形で摂るのが理想です。

また、主食の代わりに納豆を食べるのもおすすめです。納豆は低脂肪、低カロリーであり、良質な栄養を多く含みます。納豆に含まれる酵素「ナットウキナーゼ」は、血液をサラサラにする効果があるので、代謝が上がると嬉しい効果もあります。

### ■3：低脂肪の野菜中心メニューをチョイス

BMAL-1の分泌量が高い時間帯は、脂肪を溜めこもうとする働きが強いので、低脂肪のメニュー選びが理想です。  
コンビニで買う場合はハンバーグや揚げ物中心のお弁当よりも、白身の焼き魚や煮物が中心の和食や、蕎麦がおすすめです。

また、野菜やきのこ、海藻などに多く含まれる食物繊維には、脂肪の吸収を抑える働きがあるので積極的に取り入れるとよいです。海藻サラダや、きのこわかめのスープなどは、満腹感も感じられるのでおすすめです。

### ■4：食べる順番を意識する

野菜、メイン、炭水化物の順番で食べると、脂肪の吸収が抑えられます。野菜などの食物繊維は先に摂ることで血糖値の急上昇を防ぎ、さらに脂肪が吸収されにくくなります。



防ぎ、さらに脂肪が吸収されにくくなります。野菜は先に食べ、炭水化物を食べる場合は最後にすることがポイントです。

### ■5：ながら食いはNG

遅い時間の食事は、つい深夜番組を見ながらだらだら食べ続けてしまいがちです。しかしそのような「ながら食いは」意識が分散してしまうので、満腹中枢の働きが鈍くなってしまいます。しっかりと食事と向き合い、よく噛むことが重要です。

よく噛むことで満腹中枢が正常に働き、消化促進にもつながります。

以上、21時以降の夕食でも太らないためのポイントを紹介しました。遅い時間の食事は消化不良や睡眠を浅くしてしまう可能性もあるので、健康のためにも紹介した内容を取り入れてみてください。



### 【傘の撥水効果】

傘をずっと使用していると「撥水効果」がなくなってきました。そこである電化製品を使うことによってまた撥水効果が表れてきます。その電化製品とは「ドライヤー」です。傘の撥水効果がなくなる原因は、摩擦で樹脂の配列が乱れるため。2cmほど離して、傘全体に3分ほどドライヤーを当てると、熱で分子の配列が元に戻り撥水効果が蘇ります。(やけどに注意！)

## 【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。

国内のエネルギー効率や地球温暖化対策として、断熱住宅の普及が求められています。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です。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、夏冬の間に断熱性能が十分に保たれていない住宅は、夏は暑く、冬は寒い状態になります。また、断熱性能が低い住宅は、結露の原因となり、健康被害や建物劣化のリスクがあります。

結果を原因とした建物劣化のリスク  
結露を原因とした建物劣化のリスク  
夏は暑く、冬は寒い状態になります。また、断熱性能が低い住宅は、結露の原因となり、健康被害や建物劣化のリスクがあります。

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リフォームパネルや天井・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リフォームパネル (省エネ断熱材)  
断熱率 0.019 W/mk

断熱材区分	断熱率 W/mk	断熱材名称
F	0.019	SWリフォームパネル (省エネ断熱材)
E	0.025以下	SWリフォームパネル (省エネ断熱材)
D	0.028-0.033	SWリフォームパネル (省エネ断熱材)
C	0.034-0.039	SWリフォームパネル (省エネ断熱材)
B	0.040-0.046	SWリフォームパネル (省エネ断熱材)
A	0.046-0.048	SWリフォームパネル (省エネ断熱材)
A-2	0.050-0.046	SWリフォームパネル (省エネ断熱材)
A-1	0.052-0.051	SWリフォームパネル (省エネ断熱材)

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。

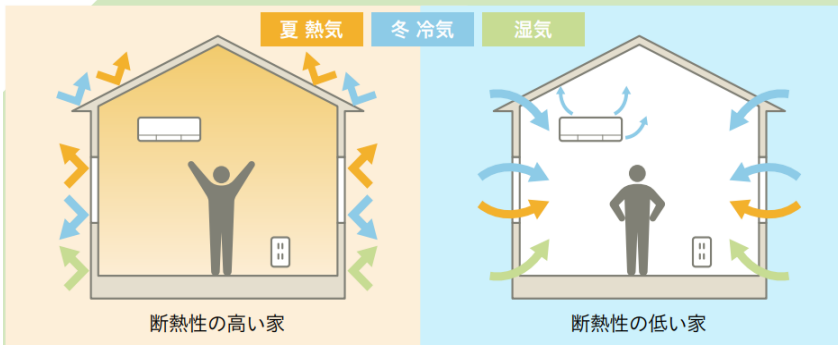
カバー工法リフォームの場合  
外張り断熱材はカバー工法で、既存の外壁の住宅を解体することなく断熱改修が実現。住まいながら断熱性能向上へのリフォームが可能です。断熱改修後の住宅でも、家の中の断熱性能を向上させることができます。

スケルトンリフォームの場合  
断熱材の内側・外側など、住まいながら断熱改修可能なスケルトンリフォームにも対応。外張り断熱材を使用した断熱改修で、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。

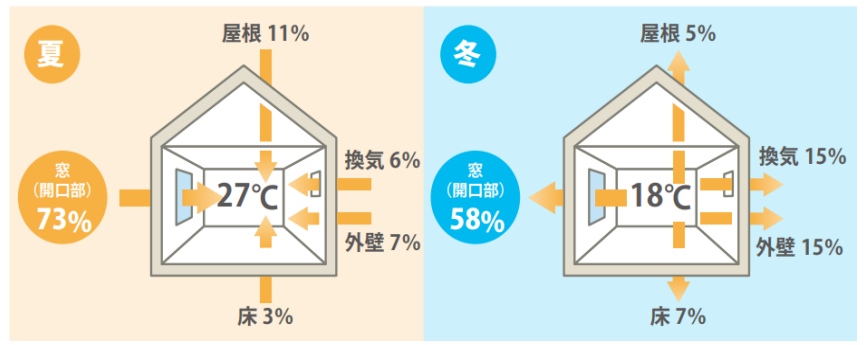
## 【ゼロエミ住宅】

※出典：東京都都市整備局一般社団法人日本建材・住宅設備産業協会「住宅の省エネルギーガイドブック」

### ●断熱性の高い家と低い家の比較



### ●夏の冷房時、冬の暖房時に熱が出入りする割合



※1) 断熱性の高い住空間で、ヒートショックも抑制 高い断熱性を確保した住まいは、部屋同士の温度差や、足下と天井付近など上下の温度差も小さくなります。急激な温度差により体に悪影響を与えるヒートショックの発生を抑制するなど、暮らしの快適性向上や健康への好影響が期待できます。

※2) 高断熱な窓や効率の良い設備を採用 住まいにおいては、給湯や冷暖房によるエネルギー消費が多くなっています。そのため、エネルギー消費効率の良い給湯設備やエアコンの採用は、光熱費に直結します。また、熱の出入りが大きい窓（開口部）を複合サッシや複層ガラスなどの高断熱な窓にすることで、冷暖房の効きも良くなり、光熱費の削減につながります。

※3) 高い断熱性能で、結露の発生も抑制 冬にびっしりと窓や壁に付着する結露。高断熱の住まいは、壁や窓の表面温度が低くならにくいため、こうした結露の発生が抑制されます。その結果、健康への好影響が期待できるほか、ダニやカビが繁殖しにくく、木材の腐朽や建材の劣化を防ぐことができ、住宅の長寿命化につながります。

### 『家族との心地よい暮らしをキッチンから』

人と人、社会との「かかわり」や「つながり」が改めて重要視されている今日、最も身近な単位である家族との「ふれあい＝かかわり・つながり」はコミュニケーションの基本といってもいいのではないのでしょうか。

『食』は生命の基本であり、『キッチン』はその『食』をつくりだす大切な場所。家庭の中心であり、生活やコミュニケーションの中心となる場所でもありますよね。日常生活における家族とのより良い「ふれあい」は、お子様の心身を成長させ、豊かな感性を育むと言われていています。

『キッチン』は家族の人間関係を築き、家族のなかでも特にお子様が自分の役割を見つけていける場所なのではないのでしょうか。ここで『食』に関する知っ得情報を少しお伝えさせていただきます。



#### 現代の食生活に代表される《こ食》とは？

- 孤食・・・みんなでワイワイ話しながら食卓を囲むのではなく、一人で食事をする。また、他人と一緒にの食事にストレスを感じる。
- 個食・・・一緒に食卓を囲んでも、父はカレーライス・母はスパゲッティ・子はハンバーグというように各人好きなものを食べる。
- 固食・・・好きなもの・同じものばかりを食べ続けること。(例)カップ麺ばかりを食べたり、回転寿司でサーモンばかり注文するなど。
- 小食・・・ダイエットなどの目的で、食事量が極端に少ないこと。
- 粉食・・・「とろけそう」・「やわらかい」を「おいしい」のかわりに使い、固い食物繊維を嫌う。パスタやパンなどやわらかい粉物ばかりを好んで食べる。
- 子食・・・親と一緒に食事を囲むことなく、子供だけで食べる。
- 濃食・・・味の濃いものばかり好んで食べる。

『キッチン』から始まる“食べる”という行為は、家族はもとより、人と人とのコミュニケーションを培い、他と共に生きることを実感するかけがえのない場所。『キッチン』は近年少しずつ失われてきた“人との関わり”を日常の中から次の世代へ伝えていくことのできる最適な「場所」ではないのでしょうか。私たちは『キッチン』の価値を深め、おひとりおひとりのライフスタイルに合ったお腹も心も満たされる『心地よい暮らしのご提案』をしたいと日々思っております。



#### 今月のレシピ 『もやしとニラとパプリカの和え物』（2人分）

◆材料 もやし 100g、 ニラ 1/3束、 パプリカ(赤) 1/4個、 塩 少々  
(A) しょうゆ 小さじ2、 ラー油 小さじ1/2、 ごま油 小さじ1、 こしょう 少々

#### ◆作り方

- ① ニラは3cmの長さに切る。パプリカはせん切りにする
- ② 熱湯に塩を加えてもやし、パプリカを茹で、少ししたらニラも加えて茹でる。ざるに上げて水気をきる
- ③ ボウルに②を入れ、(A)を加えて和える ※好みでラー油の分量は加減する

◆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!