

『かわら版』

第184月
＜発行＞
株式会社リヤベ住建
046-267-8270



『脂肪が燃焼するランニング法』

日々の生活にランニングを取り入れている方が増えています。他のスポーツと違い、道具を揃える必要がないので気軽に始められます。有酸素運動は脂肪を燃焼させるのに効果があるので、ランニングはダイエットや健康維持にピッタリです。さらに、あるポイントをおさえただけでいつもより脂肪がグングン燃焼されます。

そこで今回は、ランニング時に取り入れることでより脂肪を効率よく燃焼させるポイントを4つ紹介します。

■1…空腹時に走る

食べたものが消化されている状態が空腹時です。空腹時に走ると、走り始めた早い段階から脂肪の燃焼がはじまります。特に、朝の朝食前に走ると高い脂肪燃焼効果を得られます。しかし、ダイエットで過度な食事制限をしている中、無理に走るとエネルギー切れを起こしてしまいます。走るときはバランスよく食事を摂るなどして、無理をしないようにすることも大切です。

■2…走る前に10分程度の

筋トレを走る前に筋肉に刺激を与えることで、脂肪の燃焼効率が高まります。

筋肉トレーニング後には

“成長ホルモン”が分泌されます。



その成長ホルモンの働きから、体内の脂肪分解酵素が増量し脂肪が効率よく燃焼されます。

スクワットや腹筋などを10分程度行うと効果的です。少しキツイと思うかもしれませんが、息が切れるくらい行うことでその後の有酸素運動により高い燃焼効果が得られます。筋肉トレーニング後は少し休憩し、息が整ってから走り始めるとぐんぐん脂肪が燃やえます。

■3…話をしながら走れるペース

早く走れば脂肪が燃焼されるというわけではありません。血液や筋肉に酸素をしっかりと供給し、脂肪の燃焼を行うことが重要です。そのためにも息が切れないペースで長く走ることが有効です。

■4…20分以上走る

ランニング開始から最初の20分間は脂肪より糖分の方がエネルギーとして多く消費されます。20分後から脂肪が多く消費されるようになるので、脂肪を燃焼させるのであれば話をしながら走れるペースで20分以上ランニングを行うことが大切です。



以上、ランニング時により脂肪を効率よく燃焼させるポイントをご紹介します。

ランニングを習慣化することで代謝が上がり、太りにくくなります。これらのポイントを取り入れ、脂肪を燃焼させてください。

ただし、無理は禁物です。自分の身体ときちんと相談して、楽しく走ってください。

■花の飾り方 No.1

花を飾るのに、必ずしも花瓶や剣山を使用する必要はありません。小瓶やコップなど、身近な器を代用してもOKです。

形別に飾り方のポイントとなるのは左記の点です。

◎背の高い器

花をひとつだけ入れる「一輪挿し」にするときにおすすめの器です。花を入れるときは、器の器が花の茎の高さが、器の高さの半分程度になるように入れましょう。茎が長過ぎたり短すぎると花が浮いてしまうので、器の底に少しだけ水を入れます。

◎口が広い器

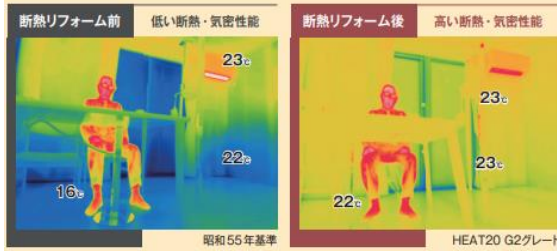
花が、器の縁にのるように入れましょう。茎が長過ぎたり短すぎると花が浮いてしまうので、器の底に少しだけ水を入れます。

◎平皿に花を浮かべる

茎をカットし、花だけを水を張った器に浮かべるのも、おしゃれな印象となります。花を浮かべるだけでなく、花の位置や向きに悩むこともなく、初心者にも簡単に楽しめます。



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。

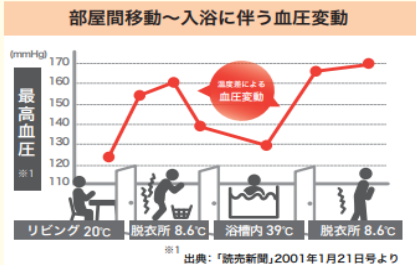


足元まで空間全体が暖かく、冷え性の方にもやさしく。高断熱リフォームによって断熱性を高めることで、部屋の上下の温度差がわずかに、暖房は効いているのに足元が寒い・冷える、といった暮らしの悩みも解消されます。

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



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

マイホームを考え始めたけど、何から手をつけていいのかわからない事ばかり。そんなお悩みをお持ちの方必見!!

家を建てる前に勉強しよう!!

オンライン ZOOM 家づくり教室!

日時:8月27日(日) 10:30~12:00 **参加費無料**

家づくり勉強会 (4教科 各約10分) お申込締切日 **2023年8月26日土**

最新、建築用語の説明 補助金、地震に強い家

お財布にやさしい省エネ住宅 ご家族様を守る健康な家づくり

大事な家をダメにする結露のお話し

ZOOMで行いますのでパソコン又はタブレット又はスマホをご用意ください
★お申込はメールにてお願いいたします。

toriken7@zoom.home.ne.jp

株式会社 トリヤベ住建

大和市福田662-8
TEL:046-267-8270 FAX:046-267-8271

柏倉建設株式会社 有亀井工務店 有相馬工務店 大栄建設株式会社 トリヤベ住建
株ネダテ住建 株建築のひら木 山登土地開発株式会社 株渡辺工務店

主催/横浜スーパーウォール会
協賛/LIXIL ご予約・お問い合わせお待ちしております。

8月27日(日)「家づくり教室」開催

ご好評をいただいております「家づくり教室」のご案内です。

今、家づくりを考えている方、そして将来いつかは自分の家をと考えている方、**必見**です。一生に何度もない家づくり、失敗はできません。人生で一番高価な買い物です。建ててから後悔をしないためにも家づくりについて一緒に勉強しませんか。神奈川県内の工務店の社長さんたちが講師となり、分かりやすく授業をします。

難しい建築用語(例:ZEH、他)の説明、補助金の話、そして、**家づくりに於いて最も重点を置くべき点は? 大事なことは?** などなど、皆さんに分かりやすい言葉でお伝えいたします。

ZOOM での開催なのでわざわざお家から出ることなく参加できます。参加ご希望の方は詳細をご説明致します。ご連絡お待ちしております。

046-267-8270 (担当:鳥谷部)

ホームページ問い合わせからでもお受け致します。

【ゲリラ豪雨・台風に備えて】

ここ数年、台風の動きが読みにくくなったり、上陸時の被害拡大が深刻になってきています。

また、台風ではなくとも局地的にゲリラ豪雨の発生が増えてきています。

やはり台風・ゲリラ豪雨への対策は必要でしょう。家族を守るために対策をしてない方は今からでも対策を考えましょう。

まずは自宅がある位置はどういう影響が出る可能性があるのか?を知るために**ハザードマップ**を

見ましょう。ハザードマップは水害や土砂災害の出る可能性をマップ化したもので、区役所・市役所・役所で手に入れます。

また、浸水に備えて、土のうを用意しましょう。ハザードマップで自宅が浸水の場合、やはり土のう対策はした方がいいです。とは言っても普段は邪魔でしかない土のう。そこで普段はコンパクトで、必要な時に水を給水させることで土のうになる商品がお勧めです。置くときと置かないときでは被害に違いもあり、被害を最小限に食い止めることができますのでぜひ検討してみてください。これから住まいを建てられる方には、ぜひ**隙間の少ない(気密性能が良い)家づくり**をご検討ください。実は水害対策にも一躍かってくれるのです。隙間が少ないわけですから当然水も入りにくいということなのです。今後さらに自然災害が増えるとも言われています。家族を守る役目があるのも住まいです。ご家族を守る住まいとしても**家づくり**の検討は慎重におこなってください。



今月のレシピ 『かじきと野菜の炒め物』(2人分)



- ◆材料 めかじき(切り身)2切れ、ズッキーニ 1/2本
パプリカ(黄)1/4、にんにく 1/2片
オリーブオイル 小さじ2、しょうゆ 小さじ2
塩 少々、こしょう 少々

◆作り方

- ① めかじきは太めの棒状に切る
- ② ズッキーニ、パプリカはせん切り、にんにくはみじん切りにする
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れて中火で焼き、焼き色が付いたら強火に変えて②を入れて炒め、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える

『食べ物の違い⑬』

- ◆ソーセイジとウインナーの違い
- ◇ソーセイジは、牛肉や豚肉などの肉類を腸詰めにした製品の総称で、そのうちの一つがウインナー
- ・ウインナーは、太さが20mm未満
- ・フランクフルトは20mm以上36mm未満
- ・ポロニアは36mm以上

◆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!