

『かわら版』

第191号
＜発行＞
（株）リヤベ住建
046-267-8270



『朝飲んではいけないNGドリンク4つ』

一日の始まり。みなさんは何を飲んでいらっしゃるんですか？ 眠気を覚ましてくれる「コーヒー」派や、体を温めてくれる紅茶派の方が多くてもいいですが、実は朝は避けた方がよい飲み物があるのです。

そこで今回は、「朝飲んではNGな飲み物」をご紹介します。

■1：レモンティー

レモンティーを夜飲む分には問題ありませんが、朝飲むことで女性の美に大きく悪影響を及ぼしてしまうのです。

その理由は、レモンに含まれる「シトラレン」という物質です。

シトラレンを摂ると紫外線に敏感に反応しやすくなり、わずかな紫外線でもシミを作りやすくなってしまいます。



シトラレンは摂取して数時間で排出されるので、レモンティーを飲むときは時間帯を意識してみてください。

■2：冷たいミネラルウォーター

目覚めに冷たいミネラルウォーターを、コップ一杯飲む方も多いのではないのでしょうか。冷たい飲み物は、起きたばかりの胃腸に負担をかけてしまいます。

胃腸に負担をかけず、体を目覚めさせるのに最適なのは常温の水や白湯です。

■3：コーヒー

朝のお供といえるコーヒーも寝起きはNG。

コーヒーに含まれるカフェインが原因となり、血糖値を上げ過ぎてしまうのです。

コーヒーを飲むのなら、起床後30分経ってからがよいですよ。

また、コーヒーには意外な落とし穴が！

コーヒーには「Hバランスを低下させてしまう作用があるからなのです。

つまり、コーヒーを飲みすぎることによって唾液の分泌が抑えられてしまつて口臭が促進されやすくなります。

コーヒーと一緒に何か口にするので、唾液が

コーヒーのニオイ成分を洗い流し口臭を抑えて

くれるそうです。できるだけ、朝食と一緒に摂るようにしましょう。

（コーヒーを飲んだ後は、水を飲むのも効果的）



■4：栄養ドリンク

慌ただしい朝は、朝食の代わりに栄養ドリンクで済ませるなんて方はいませんか？

朝の栄養ドリンクは、コーヒー同様にカフェインが多く含まれているため、血糖値が上がってしまいます。

また、「朝食の代わりに栄養ドリンクを」「ちょっと体がだるいから」

そんな理由で選ばれている方が多いと思います。

が、栄養ドリンクはカフェインが主成分で、その効果により一時的に体が楽になったかのように感じられるものの、疲れが取れた訳ではなく体に貯蓄されているだけ、ということが分かっていきます。いかがでしたか？



★赤ちゃんの筋肉が鍛えられる過程★

★寝返りをする…寝返りは背骨を支える筋肉のトレーニング。背骨が安定してくると

★はいはいをする…背骨の屈曲、伸展、側屈トレーニング。胸椎が鍛えられる

★つかまり立ちをする…スクワットのような動きが足裏の筋肉、バランス感覚を鍛える

★ひとり歩きをする…なりにバランス感覚を磨き、筋肉の各部位のつながりを強めていく

★大声で泣く…強制的に息を吐き出すことで、深層筋のすべてが鍛えられる

★首がすわる…泣く行為で大幹が整い、頸椎がしっかりとくる。首の回旋も可能に。

赤ちゃん、んぐ、可愛いですよ。

可愛いのはいつまでか(笑)

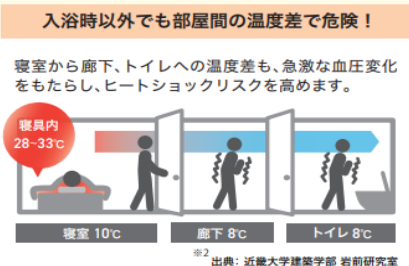
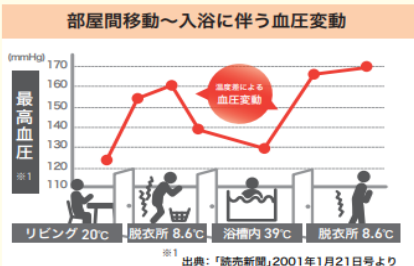


まるごと断熱で家全体を性能改善！

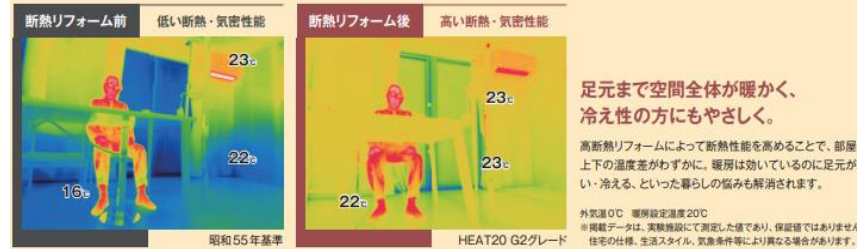
「まるごと断熱リフォーム」は部屋間の温度差をなくします。

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



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。



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

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

『結露』

冬場は外が寒く室内を温めるための暖房を使用しますので、温度差によって窓辺に結露が発生し易くなりますね。空気中の水蒸気が凝縮する現象です。暖かく湿った空気が冷たいものに触れると水滴に変化します。冷たい飲み物をコップに注ぐとコップに水滴が付きますよね。同じようなことが冬の暖房をつけた部屋の窓にも起きて、窓ガラスが曇ったり、水滴がついたりしてしまいます。石油ファンヒーターやガスファンヒーターは燃焼時に、二酸化炭素と水を出しますので、余計に結露を助長します。窓回りの結露は放っておくとカビやダニの温床になりますし、壁の中で起きますと、壁体内結露は柱や土台を腐らせる原因にもなります。また、温かい空気ほど水分を多く含む性質がありますので、人間は水分を空気に奪われ乾燥を感じます。そのため、加湿器を使って水分を空气中に補給して湿度を上昇させます。こうした暖房や加湿器によって空気中の水蒸気の絶対量が増加します。これによって、その後室温が下がったときに、結露が生じてしまうのです。結露が続くと、健康面だけでなく、壁の中で起きる壁内結露は知らず知らずに住宅の寿命を縮めることになってしまうかもしれません。では結露への対策は？

暖房を使いながらも結露を予防する方法はいくつかあります。

①**輻射熱型の暖房器具を使う。**輻射熱を利用するタイプの暖房器具は、室温自体を上昇させるものではありません。そのため、室温があまりあがることがないので、過度な加湿を行う必要もなくなります。結果として結露が生じにくくなります。

②**空気の入れ替えを行う。窓を開ける。**

③**窓をペアガラス&サッシを樹脂タイプに変更する。**結露が一番ひどいのは窓部分のほうです。

なぜなら、窓は外気と触れることで温度が低いからです。窓をペアガラス・トリプルガラスにして、サッシ部分がアルミではなく樹脂タイプのもの（断熱性能の高いサッシ）にすることで結露をかなり防ぐことができます。

◆内窓を考えてみませんか？内窓には結露対策以外にもこんな効果も！

・断熱効果！ ・遮熱効果！ ・防音効果！ ・目隠し効果！

新築住宅は当たり前ですが、リフォーム時の断熱をお考えの方は窓も気にしてあげてください。開口部から熱の出入りがもっとも大きいのです！皆様の暮らしが快適になりますように！**ご相談ください！**



『安心点検』・・・住まいも年数が経ってくると色々な所に劣化や不具合が現れてきます。建物本体や付属物の劣化は日々の暮らしにあまり影響を受けないので知らず知らずのうちに劣化が進んでいるケースが多いようです。目に見える外壁や屋根など、劣化が進んでいることがわかっていても、いつ手をかければよいか判断がつかずそのままになってしまい、雨漏りやシロアリなどが発生して慌てて修理するような事例が多くみられます。あらかじめ10年～15年で外壁や屋根の塗装をするタイミングを決めている方もいらっしゃると思います。

住宅機器の故障は、直接日々の暮らしに影響が。「あれっ、なんか変だな？」と思いつつも使えなくなったわけではないのでごまかしごまかし使ってしまうがち。冬に多いのが給湯器の故障で突然お湯が出なくなりお風呂に入れないばかりでなく、洗い物や朝の洗顔、歯磨きを冷たい水でやらなければならないという、快適な生活から辛い生活へと一変してしまいます。しかし、多くの場合、給湯器が壊れるときには水がお湯に変わる時間が長くなったり、温度が上がりにくくなったりと何かしらの前兆が現れることが多いものです。「お湯が出るからまだ大丈夫」と油断していると大変な思いをすることになります。夏は急にエアコンの調子が悪くなり部屋を冷やすことができなくなってしまいうケースも。一般に家電製品の寿命は10年から15年くらいでしょうか。確かにまだ使えるものをあえて取り換えるということはなかなかできないものですね。でも、いざというときに大変な思いをすることのないように日ごろから住まいの状態を気にしながらちょっとでも変だなと思ったら**住まいの専門家**である**工務店の方**に見てもらいましょう。

今月のレシピ 『くだけ青菜豆腐』（2人分）



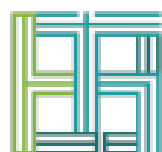
◆材料 木綿豆腐 200g
小松菜 100g
ごま油 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ2
黒コショウ（あらびき）少々

◆作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、軽く押さえて水気をきり、くずす。
- ② 小松菜は1cm長さに刻む
- ③ 鍋にごま油を熱し、②を炒め、全体に油が回ったら豆腐を入れて炒め、しょうゆで味を調える
- ④ 器に盛りつけ、黒こしょうをふる

『あなたのタオルは大丈夫？』
7項目のチェック②
③ 同じタオルばかり使う…スケジュールに沿ってきちんと洗濯をしているからといって、同じタオルを繰り返し使っていると長持ちしません。数種類のタオルを交互に使い、2週間に1回くらいの割合で使うようにしましょう。
④ 洗剤の入れすぎ…洗剤の箱に書いてある量がやっぱり適量。水分を吸収しやすいタオルは、もちろん洗剤もしっかり吸収するので、多く入れるとすすぎ不足になってしまい、ばい菌やカビの原因に。
また肌触りも悪くなってしまうので要注意です。

◆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！