

『かわら版』

第202号
2025年12月

＜発行＞
株式会社トライベ住建
046-267-8270



『改善策』

『朝起きたときにやつてはいけないのつにと』その1

朝のスタートが悪ければ、その日一日が不調に繋がること。特に、朝の何もない習慣が実は体調に悪影響を与えている場合があります。多くの人が無意識にやつているこれらの行動、実は「体調不良」の原因になつていることがあります。今回は、朝起きてからやつてはいけないことにについて詳しく述べておきます。

1) ただの白湯はNG

白湯を飲むことが朝の習慣として推奨されているのはよく耳にしますよね。腸内環境を整えたり、体を自覚めさせるためにいとされています。しかし、ただの白湯を飲むだけでは、体を本当に温めることはできません。

本当に温めることはできません。白湯を飲むと一時的に体が温かく感じますが、それがすぐに冷めてしまつたため、体の芯から温めることができません。特に冷え症の人や体調が優れないとき、白湯だけでは体の内側まで温めることは難しいのです。

『改善策』

白湯にシコウガやシナモン、唐辛子を加えてみましょ。これらの食材は体を温める効果があり、寒い朝には特に効果的です。生姜を少し加えるだけでも、体がしつかり温めの感覚を得られますよ。

2) 朝食代わりのグリーンスムージーはNG

最近では、美容や健康のために朝食としてグリーンスムージーを摂る方も多いかも知れません。確かにスムージーにはビタミンやミネラルが豊富で、体に良い成分を摂取できる点は

魅力的です。しかし、実はこれも体を冷やす原因になつてしまつた場合があるので、グリーンスムージーは多くの場合、葉物野菜を使って作られます。葉物野菜は、一般的に夏野菜として扱われ、体を冷やす性質があります。特に冷たいスムージーを飲むことで、冷えが体に直撃することに。これが毎朝の習慣になつてしまつて、冷えが体内で慢性化しやすくなります。

『改善策』

朝食代わりにスムージーを飲む場合、冷えを引き起こす葉物野菜の代わりに、一インジンやリンゴなどの根菜類や陽性食品（寒い地域で育つた食材）を取り入れましょ。これらの食材は体を温める効果があります。一インジンやリンゴを使ったスムージーなり、体に優しい温かさを感じられるよ。

3) 半身浴はNG

美容や健康を意識する人の中には、朝起きた後に半身浴を行う方が多いと思います。温かいお湯に浸かることでリラックスできたり、疲れも取れるイメージがありますよね。

『改善策』

朝はスマホをチェックするのではなく、まずは深呼吸やストレッチをしたり、ゆったりと体じみを自覚めやせんよにしましょ。少し離れた時間を作るのが理想です。スマホを触る前に、お茶を飲んだり、窓を開けて新鮮な空気を吸うなど、自然のリズムに合わせて目を覚ましよじが大切です。

『改善策』

朝起きたばかりの脳は、まだ完全に自覚めていない状態です。そんなときにはスマホを手に取つて、SNSやメールをチェックすると、情報の洪水に飲み込まれ、脳が過剰に刺激されてしまつます。

4) 起きてすぐにスマホをチェックするのはNG

この時、まだ自律神経がしつかりと切り替わつていなため、過剰な情報やストレスは、逆に体に負担をかけてしまつます。また、無意識に目を凝らすことで、目の疲れや眼精疲労を引き起こす原因にもなり、脳間のパフォーマンスに影響を及ぼすことがあります。

『改善策』

朝はスマホをチェックするのではなく、まずは深呼吸やストレッチをしたり、ゆったりと体じみを自覚めやせんよにしましょ。少し離れた時間を作るのが理想です。スマホを触る前に、お茶を飲んだり、窓を開けて新鮮な空気を吸うなど、自然のリズムに合わせて目を覚ましよじが大切です。

『生ゴミの「オイを抑えるためのつづき』

その5
（ア）生ゴミを冷凍庫に入れておく

究極の方法として生ゴミの集荷まで、生ゴミを凍らせておく方法です。ビールパックなどで厳重にパックすれば、「オイが他の食品につつむ」ともありません。腐敗せないので「オイは全く発生しませんが、「ゴミが重たくなる上、暑いシーズンだと冷凍庫のスペースを使うのはもったいないかも知れません。

（オ）生ゴミ処理機を使つ

生ゴミを乾燥させてコンパクトにしてしまつ家電品です。価格は少々お高めですが、興味がある人は検討してみると良いでしょう。自分のやり方、環境にあった対策をこじつつか組み合わせながら見つけていきましょう。

『改善策』

今月のレシピ 『焼肉のたれで！豚こまと小松菜のコク旨炒め』
(2~3人分)

◆材料 豚肉（こま切れ）200g 小松菜 200g サラダ油 大さじ1 焼肉のたれ 大さじ3

◆作り方

- 1 小松菜は5~6cm長さに切る。
- 2 フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて炒め、肉の色が変わってきたら小松菜の茎、葉の順に加えて炒める。
- 3 火が通ったら焼肉のたれを加えて全体に炒めからめる。

断熱リフォームで冬暖かく、夏涼しい家に！



高断熱リフォームで、新しい暮らしへ。

LIXIL

リフォーム成功のカギは
断熱リフォームは

株式会社トリヤベ住建

に お 任 せ く だ さ い !

これからリフォームをご検討の方
ご自宅を建て替え or リフォームでお悩みの方
中古住宅を購入してリフォームをご検討の方

こんなお家におすすめです

なぜ断熱が必要なの？ ►► 住まいの断熱と家族の健康には深いかかわりがあるんです。

ヒートショックが起こりやすい熱めの入浴は、家の寒さが原因。

熱め入浴率 [1]	熱め入浴率 [1.75倍]	熱め入浴率 [1.77倍]
家全体が18℃以上	家全体が18℃以上	家全体が18℃未満

断熱は温暖(18℃以上)でも、それ以外の部屋が寒い(18℃未満)の住宅では、入浴事故リスクが高いとされる熱め入浴(湯温42℃以上)が約1.8倍に増加します。主に、断熱効率による部屋への熱の移動や、断熱材の性能によって、断熱効率が高まると、熱め入浴のリスクが低減します。

結露の発生を抑制し、人も住まいも健康に。

住まいの困りごとの代表といえる、窓ガラスやサッシに発生する「結露」、そのまま放置しておくとカビやダニが発生し、アレルギー症状を引き起こす原因に。また、窓全体内に結露が発生すると、建物劣化の原因になる可能性があります。そんな結露ですが、家全体の断熱性能を高めることで発生を抑えることができます。

冷暖房が効きやすくなり、光熱費も削減。

断熱性能の高い家は、暮らしが快適で、健康のリスクがないばかりではなく、結露時の熱の逃げや外構時の熱の侵入を防いで、エアコン効率をアップ！寒い冬も暖い夏も、快適な室温をキープしながら冷暖房の使用を抑えることができます。

断熱リフォームは
スーパー・ウォール工法で！



最高水準の断熱性能で、
“違い”を実感。
住まいながらでも、
スケルトンリフォームでも。
「SWリフォームバネル」と、
天井・床・開口部断熱により、
トップレベルの断熱性能と
すぐれた気密性能を目指す
スーパー・ウォール工法リフォーム。
快適・健康・省エネのすべてにおいて、
質の高い暮らし、その違いが実感できる
高性能住宅を実現します。

お問い合わせはこちまで

住 所： 神奈川県大和市福田662-8
T E L： 046-267-8270 F A X： 046-267-8271
U R L： <https://www.toriken.co.jp/>
e-mail： toriken7@jcom.home.ne.jp

『断熱性能を取り入れた“高性能住宅リノベーション』』

高性能の新築住宅に負けないくらいの最高レベル“断熱リノベーション”

いま暮らしている既存住宅でも一年を通して快適な暮らしと、安心して暮らせる家に変化させることが可能なりノベーションです。

断熱効果をアップすることにより、家中の暖かさはもちろんのこと、省エネ効果もある『高性能住宅リノベーション』

断熱性に優れた硬質ウレタンフォームにより、家中どこにいても温度差が少なく、冬に限らず、夏も快適に過ごすことができます。

尚且つ、耐震性にも優れており、安心安全。家族が元気に、毎日を楽しく暮らせます。

ご興味のある方、詳しいことをお知りになりたい方はお気軽にご連絡、お問い合わせをください。

構造見学会開催しました！

11月1日、2日の両日、大和市渋谷E様邸の新築現場をお借りして「構造見学会」を開催させていただきました。完成してからでは決して見ることのできない、家づくりにおいて最も重要な構造体。LIXILのスーパー・ウォール工法で建てる高い耐震性・断熱性・耐久性を実現できる木造住宅です。また、家内の隙間をチェックする「気密測定」を行いました。隙間が少なければ気密性が高く、断熱性能が良い住宅ということです。省エネ効果があり冷暖房効果も良く、一年中快適に暮らすことができます。次回は完成見学会を開催予定であります。開催日時はホームページ等でご案内させていただきますのでお待ちください。皆様のご来場をお待ちしております。



【ご挨拶】

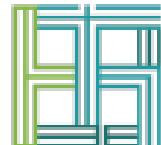
2025年も大変お世話になり、誠にありがとうございました。

今年も一年、皆様に支えて頂きながら無事に終えることができ、そしてまた新しい年を迎えることに感謝いたします。来年も地域に根ざし、皆様に必要とされる工務店であり続けられるよう努力し、精進して参ります。2026年もどうぞ宜しくお願ひ申し上げます。良い新年をお迎えください。



◆私たち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！