

『かわら版』

第202号
2025年12月

＜発行＞
㈱トリヤベ住建
046-267-8270



『朝起きたときにやっつけはいけない9つのこと』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も。特に、朝の何気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っているこれらの行動、実は「体調不良」の原因になっていることがあるのです。今回は、朝起きてからやっつけはけないことについて詳しく見ていきます。

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、体を目覚めさせるためにいいとされています。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。

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うため、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》

白湯にショウガやシナモン、唐辛子を加えてみましょう。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、体がしっとりと温まる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しれません。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ってしまう場合があります。

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っていると、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、「ニンジンやリンゴなどの根菜類や陽性食品(寒い地域で育った食材)」を取り入れましょう。これらの食材は体を温める効果があります。ニンジンやリンゴを使ったスムージーなら、体に優しい温かさを感じられますよ。

3) 半身浴はNG

美容や健康を気遣う人の中には、朝起きた後に半身浴を行う方も多いと思います。温かいお湯に浸かることでリラックスできるし、疲れも取れるイメージがありますよね。

しかし、実はこの半身浴、冷えを引き起こす原因になることがあります。特に温度が38度前後のぬるま湯で半身浴をすると、体は十分に温まらず、逆に体温が低くなることがあります。また、長時間浸かっていると、体の表面は温まっても、内臓部分や体の芯は冷えたままになりがちです。

《改善策》

半身浴を行う際は、40度以上のお湯で、10～15分程度を目安に浸かることをお勧めします。体がしっかりと温まった後は、無理に長時間入っているのは避け、湯冷めしないように早めに出ましょう。温まり方が不十分だと、逆効果になってしまいます。

NG 4) 起きてすぐにスマホをチェックするのは

朝起きたばかりの脳は、まだ完全に目覚めていない状態です。そんなときにスマホを手にとって、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います。

この時、まだ自律神経がしっかりと切り替わっていないため、過剰な情報やストレスは、逆に体に負担をかけてしまいます。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、昼間のパフォーマンスに影響を与えることも。

《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て、ゆっくりと体と心を目覚めさせるようにしましょう。少なくとも、起きてから15分は、デジタル機器から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すことが大切です。



『生ゴミのニオイを抑えるための8つの方法』その5

(7) 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。ビニールパックなどで厳重にパックすれば、ニオイが他の食品にうつることもありません。腐敗させないのでニオイは全く発生しませんが、ゴミが重くなる上、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。

(8) 生ゴミ処理機を使う

生ゴミを乾燥させてコンパクトにしてしまう家電品です。価格は少々高めですが、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いくつか組み合わせながら見つけていきましょう。

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。火が通ったら焼肉のたれを加えて全体に炒めからめる。

LIXIL

高断熱リフォームで、新しい暮らしへ。



断熱

リフォーム成功のカギは 断熱 にあり！

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 ！

こんな方におすすめです

- 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





『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リノベーションです。

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、詳しいことをご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られ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い申し上げます。良い新年をお迎えください。

鳥谷部昭彦

鳥谷部昭彦



◆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！