



『朝起きたときによってはいけないもの』と  
その2

5) 二度寝をするのはNG

「ああ、もう少しだけ寝たい…」と思って、つい二度寝をしてしまうことはありませんか？  
寝坊して慌てて起きることがない限り、つい心地よくて寢床に戻ってしまいがちですが、この二度寝も体調に悪影響を与えます。

二度寝をしてしまうと、体内時計が乱れてしまい、昼間の眠気やだるさを引き起こす原因になります。特に深い睡眠に戻ることが多いため、目覚めた後に疲れが残りがちとなり、逆に身体の回復が遅れることにも繋がります。

## 《改善策》

もし二度寝を避けたいのであれば、目覚まし時計を手の届かない場所に置くなど、物理的に起きるのを邪魔しないように工夫してみましよう。目覚めたときに、体を動かすことが大切です。簡単なストレッチや軽い体操をすると、体が目覚めやすくなりますよ。

6) 起きてすぐにカフェインを摂るのはNG

「朝一番でコーヒー！」という習慣がある方も多いと思います。カフェインの効果で目が覚める感覚があり、つい飲んでしまう方が多いですが、実はこれも体に良くない影響を与える可能性があります。

朝一番にカフェインを摂ると、コルチゾールというホルモン（ストレスホルモン）が分泌され、これが高まることで一時的にエネルギーを感じるものの、長期的には体がカフェイン依存になってしまふ恐れがあります。

また、カフェインは胃を刺激し、胃酸過多を引き起こして胃腸に負担をかけることもあります。

## 《改善策》

朝一番のコーヒーを避け、まずは白湯やハーブティーを飲むようにしましょう。体が温まり、消化器官も穏やかに目覚めます。コーヒーは少なくとも、朝食を取った後に飲むのが理想的です。もしコーヒーにこだわりがあるのであれば、カフェインの少ないお茶やデカフェコーヒーに切り替えることも検討してみてください。

7) 朝食を抜くのはNG

忙しい朝、時間がないからといって朝食を抜いてしまうことがあるかもしれませんが、実はこれが一番の体調不良の原因になることもあります。朝食は体を動かすためのエネルギー源として非常に大切です。朝食を抜くと、血糖値が安定せず、午前中の集中力やエネルギーが不足しがちになります。

また、昼食や夕食に対して過食をしやすくなり、体重増加を招く可能性も高まります。

## 《改善策》

朝食はしっかりと摂るよう心がけましょう。特にたんぱく質や野菜を含んだバランスの良い朝食が理想です。卵や納豆、ヨーグルトなど、消化に良く、エネルギー源となる食材を取り入れてください。食物繊維を多く含んだ食材を食べることで、長時間の満腹感を得ることができますよ。

8) 起きてすぐに激しい運動をするのはNG

朝一番にジムに行ったり、ランニングをしたりする方もいますが、体がまだ完全に目覚めていない時間帯に激しい運動をするのはNGです。体温が低く、筋肉が硬い状態では、急激な運動は怪我を引き起こす原因にもなります。

## 《改善策》

朝の運動は、ウォーキングや軽いストレッチから始めましょう。体を温めるために、まずは軽い運動でウォームアップし、その後本格格的な運動を行うのがベストです。目覚めたばかりの体に激しい負担をかけるのは避け、少しずつ体を慣らしていきましょう。  
(続きは次号)



## 今月のレシピ 『菜の花と玉ねぎと生ハムのサラダ』(2人分)



- ◆材料 菜の花 (1/2束) 100g、 塩 少々  
新玉ねぎ 1個、 生ハム 4枚  
(A) 粒マスタードドレッシング  
粒マスタード 大さじ1/2、 酢 大さじ2  
しょうゆ 大さじ1  
オリーブオイル 大さじ1、 こしょう 少々

### ◆作り方

- ① 菜の花は切り口を薄く切り直し、水に10分以上さらしてパリッとさせる。塩を加えた熱湯でゆで、水にとって半分の長さにして水気を絞る。
- ② 新玉ねぎは薄切りにし、(A) で和えてしんなりさせる。
- ③ 器に②を盛りつけ、食べやすくちぎった生ハム、①をのせる。

## 「ちょっと豆知識」

ノンオイルのドレッシングの容器はペットボトルゴミとして出せるが、油を使っているドレッシングの容器はプラスチックゴミになる。理由は油が再生を妨げるからと言われています。





【断熱工事はお任せください！】

# トリアベ住建の断熱気密工事がすごい!!

外壁修繕するなら断熱もセット!!

“住宅ローンの借換え”で、自己負担最小限で工事が可能!

外装工事で200万円は用意できない。だけど、今のローンに加えてリフォームローンを組むのは正直キツイ...そんな50代のための、“借換えて新築の快適さ”という新発想。

ポイント 01

外壁修繕+断熱で一生快適!

外壁修繕に加え、壁、窓、天井、床下の断熱工事で快適リノベーション!

ポイント 02

補助金でお得にリフォーム!

補助金提案や申請も、全てお任せ!

ポイント 03

住宅ローン借換えて負担最小限!

住宅ローン残高にリフォーム資金を上乗せして借換えができるから、お得にリフォーム可能!

“断熱リフォームならお任せ!!” 株式会社トリアベ住建 鳥谷部 昭彦 (代表取締役)

“ローンの借り換えご相談ください!!” 株式会社北島ファイナンシャルデザイン 北島 祐治 (代表取締役)

住まい断熱診断や返済シミュレーションの事例集をプレゼント!!

QRコードから資料請求でもっと詳しく

046-267-8270 <https://www.toriken.co.jp>

〒242-0024 神奈川県大和市福田662-8

トリアベ住建のSWリフォームなら、お客様の負担は最小限で“すべての工事”を丸ごとお任せ!!

工事① 内窓施工

結露しない!

今ある窓にプラスして新たに内窓をつけることで断熱性能をアップ。

工事② 床下断熱

足元ポカポカ!

床下側から断熱材を施工。床組の隙間を埋めて気密を高める。

工事③ 天井断熱

冬も暖かく!

軽い断熱材で天井への負荷が少なく小規模空間に断熱材を厚く充填。

工事④ 外壁断熱

生涯快適!

高断熱で湿気を通しにくく、断熱材内部の結露の発生を防止。

工事⑤ 外断熱改修

経済的!

断熱リフォーム後塗装やガルバリウム鋼板を施工して美しさと耐久性を両立。

お住まい断熱診断

住宅の壁を壊さず性能を見る化/お住まい断熱診断

住宅の壁を壊さず建物断熱性能と断熱仕様の確認が可能。断熱性能を実現するための「改修提案書」を発行いたします。

電気代高騰が辛い...  
ヒートショックが心配...  
引越しは大変...

SWリフォームで全て解決!!

POINT 01 住みながらできる! 外断熱断熱は住みながら出来るリフォームなので普段の生活のままりフォームが可能。

POINT 02 家中どこでもあたたかい! 外から丸ごと断熱するので魔法瓶のような状態に。温度差が少なくなりヒートショックも激減。

POINT 03 電気代と修繕費がWでお得! 断熱性能が上がり、冷暖房効率UP。さらに外壁も塗り替え不要で長持ち。30年間で約200万円の節約も可能です。

借換えシミュレーション実施中!!

項目	2005年借入	2025年返済	2025年借換え
借入/返済額	4,000万円	1,800万円	1,800万円
返済期間	35年	15年	15年
返済額	月々15.1万円	月々10.7万円	月々10.7万円
金利	固定金利 2.9%	変動金利 0.9%	変動金利 0.9%
その他		月々+1,000円で外壁修繕+高機能住宅に! 借換も! 住宅ローン減税も可!	

住まい断熱診断や返済シミュレーションの事例集をプレゼント!!

QRコードから資料請求でもっと詳しく

046-267-8270 <https://www.toriken.co.jp>

〒242-0024 神奈川県大和市福田662-8

【断熱リフォームによる住まいの見直し】

## 《住まいに対する不満》

- ◆室内でも冬は寒く夏は暑い
- ◆光熱費が高い
- ◆結露やカビ・ダニ
- ◆冬のトイレや洗面脱衣所が寒く、ヒートショックが心配
- ◆耐震性が心配
- ◆収納の数
- ◆水回りの使い勝手

## 解決法としては、..

気密性を高め、断熱性能を良くすることで家全体の温度差をなくし、ヒートショックの危険性も少なくなります。また省エネ効果にも繋がります。

気密性能を良くすることで結露によるカビ・ダニの発生も防げます。

断熱性の向上によってアレルギーやぜんそくが良くなったという事例もあります。

断熱リフォームをすることにより耐震性能の見直しができます。

☆長持ちする家で快適で尚且つ、安心安全な家で暮らせることができます☆



◆私どもトリア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 トリアベ住建  
046-267-8270  
大和市福田 662-8



QRコードで読み取ってね!