

「人と住まい 著うしの情報」 『かわら版』

第203号
2026年2月

＜発行＞
(株)トリヤベ住建
046-267-8270



また、昼食や夕食に専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。

朝食はしっかりと摂るものに心がけたましょ。

「ちょいと豆知識」



「朝起きたときにやがて止まらないのに」と『Nの2』
5) 一度寝をするのはなぜか
「ああ、やつ少しだけ寝たい…」と思つて、つい一度寝をしてしまうことはありますか？
寝坊して慌てて起きるところがない限り、つい心地よくて寝床に戻つてしまいがちですが、この二度寝も体調に悪影響を及ぼす。
一度寝をしてしまつと、体内時計が乱れてしまって、風間の眠気やだるさを引き起しか原因になります。特に深い睡眠に戻ることが多いため、田寝めた後に疲れが残りやすくなり、逆に身体の回復が遅れることがあります。

《改善策》

もし一度寝を避けたいのであれば、田寝まし時計を手の届かない場所に置くなど、物理的に起きたのを邪魔しないように工夫してみましょう。田寝めたときに、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、体が田寝めやすくなりますよ。

『朝起きた』
と『その2

5) 一度寝をするのはNG

「ああ、せっかくだったんだから…」心配いりません。

寝坊して慌てて起きる」ことがない限り、つい心

地よりて寝床に戻つてしまいがちですが、この

二度寝をしてしまうと、体内時計が乱れてしま

い、眞間の疑惑やだれを元も起じる原因にな

じある 特に深い睡眠に陥るとか多いため
自覚めた後に疲れが残りやすくなり、逆に身体
の回復が遅れることにも繋がります。

もし二度寝を避けたいのであれば、田寝田起計を手の届かない場所に置くなど、物理的に起きの邪魔しないように工夫してみましょ。田寝田起めたときに、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

「草一巻で二ヒビ」といふ嗜好がある方も多く、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及ぼす可能

理想的です。もしコーヒーにいたわりがあるのであれば、カフェインの少ないお茶やティーフェル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つことがあるかもしれません。しかし、これが一番の体調不良の原因になることがあります。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。

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、長期的には体がカフェイン依存になってしまい恐れがあります。また、カフェインは胃を刺激し、胃酸过多を引き起こして胃腸に負担をかけることもあります。

ブリュイーを飲むようにしておしゃり。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、カフュインの少ないお茶やハーフヒュッコーアーに切り替えることも検討して

あいだわ。

忙しい朝、時間がないからとこつて朝食を抜

（続きは次回）

はこれが一番の体調不良の原因はないことがあります。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



今月のレシピ 『菜の花と玉ねぎと生ハムのサラダ』(2人分)



◆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、水に取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。

◆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

【断熱工事はお任せください！】

**トリヤベ住建の
断熱気密すごい!!**

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い…
そんな50代のための、”借換えで新築の快適さ”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 住宅ローン借換えで負担最小限！
住宅ローン残高にリフォーム資金を上乗せ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 烏谷部 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

[現地調査・お問合せはこちら]

株式会社トリアベ住建

【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

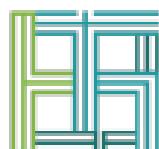
解決法としては

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。

☆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！