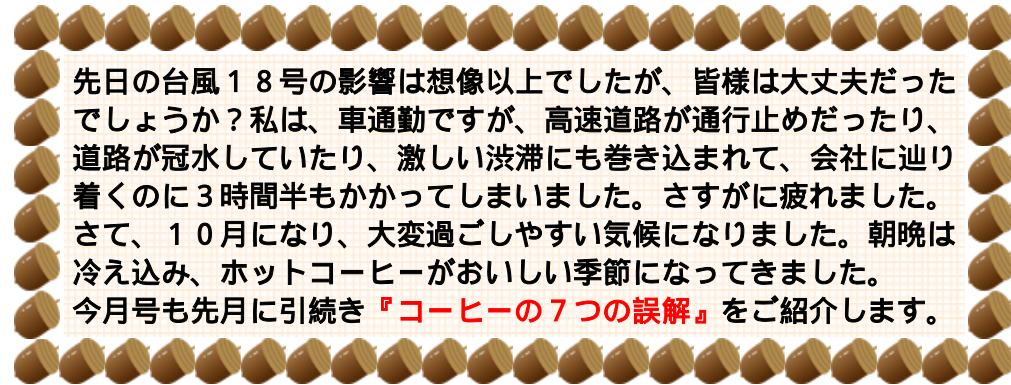




健康創造住宅ニュース

1. コーヒーの7つの誤解とは？

2009年10月号



先日の台風18号の影響は想像以上でしたが、皆様は大丈夫だったでしょうか？私は、車通勤ですが、高速道路が通行止めだったり、道路が冠水していたり、激しい渋滞にも巻き込まれて、会社に辿り着くのに3時間半もかかってしまいました。さすがに疲れしました。さて、10月になり、大変過ごしやすい気候になりました。朝晩は冷え込み、ホットコーヒーがおいしい季節になってきました。今月号も先月に引き続き『コーヒーの7つの誤解』をご紹介します。

誤解その1 コーヒーは肝臓に負担がかかる？

コーヒーは肝臓に良くないイメージですが、むしろ、二日酔いの防止には効果きめんです！コーヒー中のカフェインが肝臓や腎臓のはたらきを活発にし、アセトアルデヒドの分解を助けてくれるのです。さらに利尿作用があるため、体内のアルコール排出も促進されます。お酒の後でゆっくりとコーヒーを飲めば、次の日はスッキリ目覚めることができるかもしれません。しかし「コーヒーを飲めば大丈夫！」とばかりに、あまりいい気になってお酒を飲むと、翌日の体調は保証できないので、ご用心下さい！

誤解その2 コーヒーは子供に飲ませてはいけない？

カフェインには、中枢神経を穏やかに刺激し、心と体をリフレッシュするはたらきがあります。ホッと一息つきたい時は、実にありがたい飲み物です。しかし、乳幼児をはじめとした子供にはこのはたらきが強すぎることもありますので、あまり飲ませない方がよいのかもしれませんが...。とは言っても、小学生に牛乳入りのカフェ・オ・レなどを飲ませるのは、全く問題ありません。

誤解その3 コーヒーは妊娠中はタブー？

現在のところ、コーヒーによる流産や早産・未熟児・奇形児の出産などは認められておりません。むしろ、お母さんがコーヒー好きな人の場合、飲まないことでストレスが溜まる方が問題です。ただし、何事も過ぎたるは及ばざるがごとしということで、飲み過ぎには注意しましょう。

誤解その4 コーヒーは飲みすぎるとがんになる？

これは全くの誤解です。それどころか、コーヒー中に含まれるクロロゲン酸や、クロロゲン酸が分解してできるカフェ酸は、がんの発生や増殖・転移を抑えると言われ、最近ではがん予防効果について研究が進んでいます。例えば、1日1杯以上飲む人は、肝臓がんによる死亡リスクが、全く飲まない人の半分に、3杯以上なら胃がん発生率が半分になるという結果も出ているほどです。ただし、本当にがん予防効果があるかどうかはまだ検証中ということです。



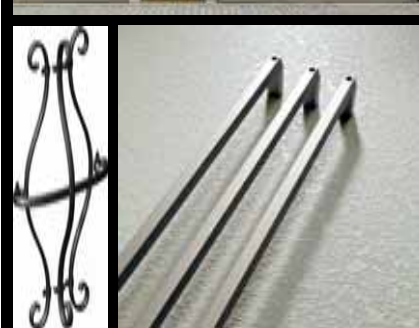
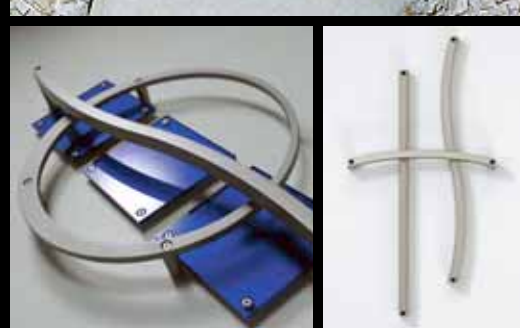
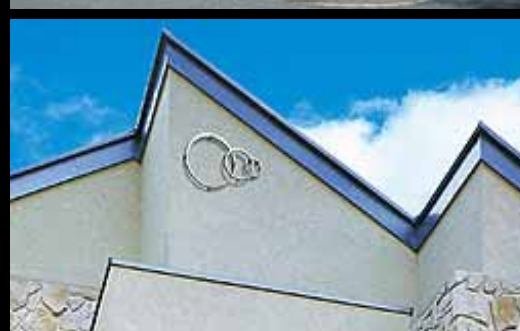
2. カーポートのある暮らし

カーポートは、愛車を雨・雪等から守ります。また、設置方法により、雨の日でも濡れずに車の乗り降りができ、買い物の際や小さなお子様がいる場合などは、大変便利です。設置場所によっては、建物を隠すことになり、外観上のデメリットもありましたが、最近はデザイン性の高い商品も多く出てきました。今回は、そんなカーポートの施工例をご紹介します。



3. 壁飾り (外壁) のある暮らし

壁飾りは、外観のアクセントとなり、住まいの個性を一層引き立てます。シンプルなデザインや白を基調とした建物が多い中、ちょっとした工夫で他の住宅とは一味違う雰囲気を創り出します。パーツを自由に組み合わせ可能な商品もあり、わが家だけの壁飾りも可能です。今回は、そんな壁飾りの施工例を紹介します。



4. 平成建設ホームページをリニューアルしました！！

この度、平成建設のホームページをリニューアルしました！！トップページを一新し、見やすくスッキリしたホームページに生まれ変わりました。家を建てたお客様に直接お伺いした失敗談をまとめた「失敗しない家造り」の小冊子無料プレゼントの応募も、ホームページ上で受け付けておりますので、ぜひ一度、リニューアルした平成建設のホームページをご覧ください。

冊子無料プレゼント！

「失敗しない家造り」



家を建てたお客様に、直接伺った失敗談等をまとめた小冊子です。家造りに大変役立つ平成建設オリジナル小冊子です。

→ 応募はこちら



家族のために、日々「木」と暮らそう。

from IK vol.7

ニュースレター作成担当のIKがおくるコーナー

このコーナーはニュースレターを作成している私「IK」が、日頃感じていることや、気になることなどを、独り言のようにつぶやくコーナーです。今回 vol.7 のテーマは「分身」です。ある休日のことですが、4歳の息子がおもちゃや絵本の後片付けをしている姿を目にしました。トミカ(ミニカー)やプラレール(電車)等を大きさや色を4歳なりに考えて、きれいに並べて収納していました。誰も片付け方を教えたわけでもないのに、私の整理整頓の仕方にそっくりで、まるで私の分身のようでした。普段から、親の行動とは、子供によく見られていることを実感するとともに、自分の分身がいたらなあ…と、ふと考えていました。みなさんは、そう思ったことはありませんか？私は、私の分身がいたら、もっと様々なことを

多くこなすことができ、仕事にしても、プライベートにしても、もっと充実するのではないかと考えることがあります。仕事面では、仕事が集中してしまう状況でも、タイムリーにお客様に提案を行うことができ、今以上の提案内容にすることもできます。プライベートの面では、子供や家族との時間ももちろんですが、自分の趣味の時間も多く確保できそうです。単に私は欲張りなだけかもしれません(笑)。自分の分身がいれば、どれだけいいことか！そう思っているのは、私だけでしょうか？！



今月の社長のひとこと

涼くなってきて、結構過ごしやすい季節になりました。この良い時期に私は、11月の名古屋シティマラソンの練習を始めようと思っておりますが、バンドの練習とか重なってなかなかできずに困っています。今年の10キロマラソンでは、例年になく、仲間を負けてしまいそうで心配です。

社長：古橋雄治

快適空間 安らぎ生活 しあわせ人生

総合建設業 (愛知県知事許可<般-16>第36225号)
一級建築士事務所 (愛知県知事登録(イ)第9808号)

こだわりの健康住宅 NPO ックハリスを考える会
ックハリス対策住宅推進機構

平成建設株式会社

〒453-0032 名古屋市中村区塩池町1-17-22

TEL(052)471-9541 FAX(052)471-2770

HP <http://www.heiseikensetsu.com>