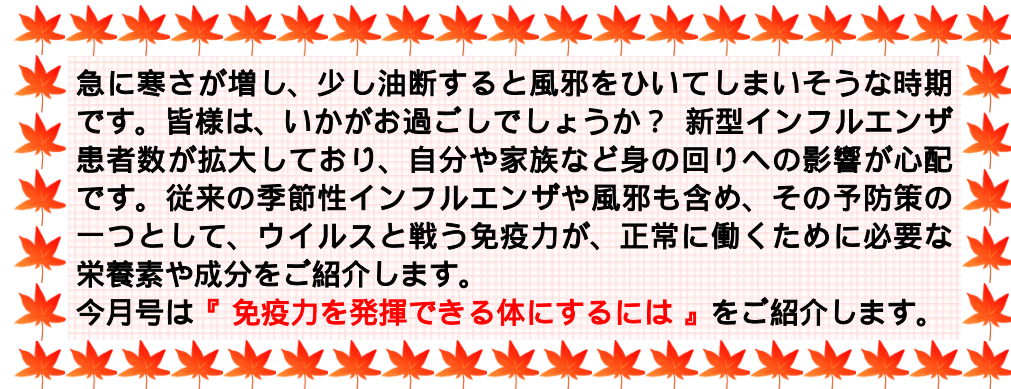




# 健康創造住宅ニュース

## 1. 免疫力を発揮できる体にするには

2009年 11月号



急に寒さが増し、少し油断すると風邪をひいてしまいそうな時期です。皆様は、いかがお過ごしでしょうか？ 新型インフルエンザ患者数が拡大しており、自分や家族など身の回りへの影響が心配です。従来の季節性インフルエンザや風邪も含め、その予防策の一つとして、ウイルスと戦う免疫力が、正常に働くために必要な栄養素や成分をご紹介します。

今月号は『免疫力を発揮できる体にするには』をご紹介します。

### 免疫力は防衛力

免疫力は、人間の体に備わった生体防衛システムです。私たちは様々な細菌・ウイルスに囲まれています。体内に侵入しても症状が出ないのは、免疫システムが働いているからです。同じ環境でも、ウイルスや細菌に感染する人もいれば、感染しない人もいます。これは、免疫力の違いによります。子供やお年寄りたちが感染しやすいのは、成人よりも免疫力が弱いからです。体温が低かったり、忙しくて休息がとれない、喫煙やストレスも多い状態は、免疫力を低下させます。

### 基本はバランスのとれた食事

免疫力を発揮する為に、食事面ではどうすればよいのでしょうか？ 当たり前ですが、栄養バランスのとれた食事が大切です。必要なのは糖質・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラルの5大栄養素です。エネルギーとして使われる糖質・脂質、免疫細胞などを作るタンパク質・ミネラル、体の機能や免疫反応の調節に使われるのがタンパク質・ビタミンです。偏った食事をしていると、栄養不足になったり、エネルギー不足で体が冷えると免疫力が低下するので、注意しましょう。

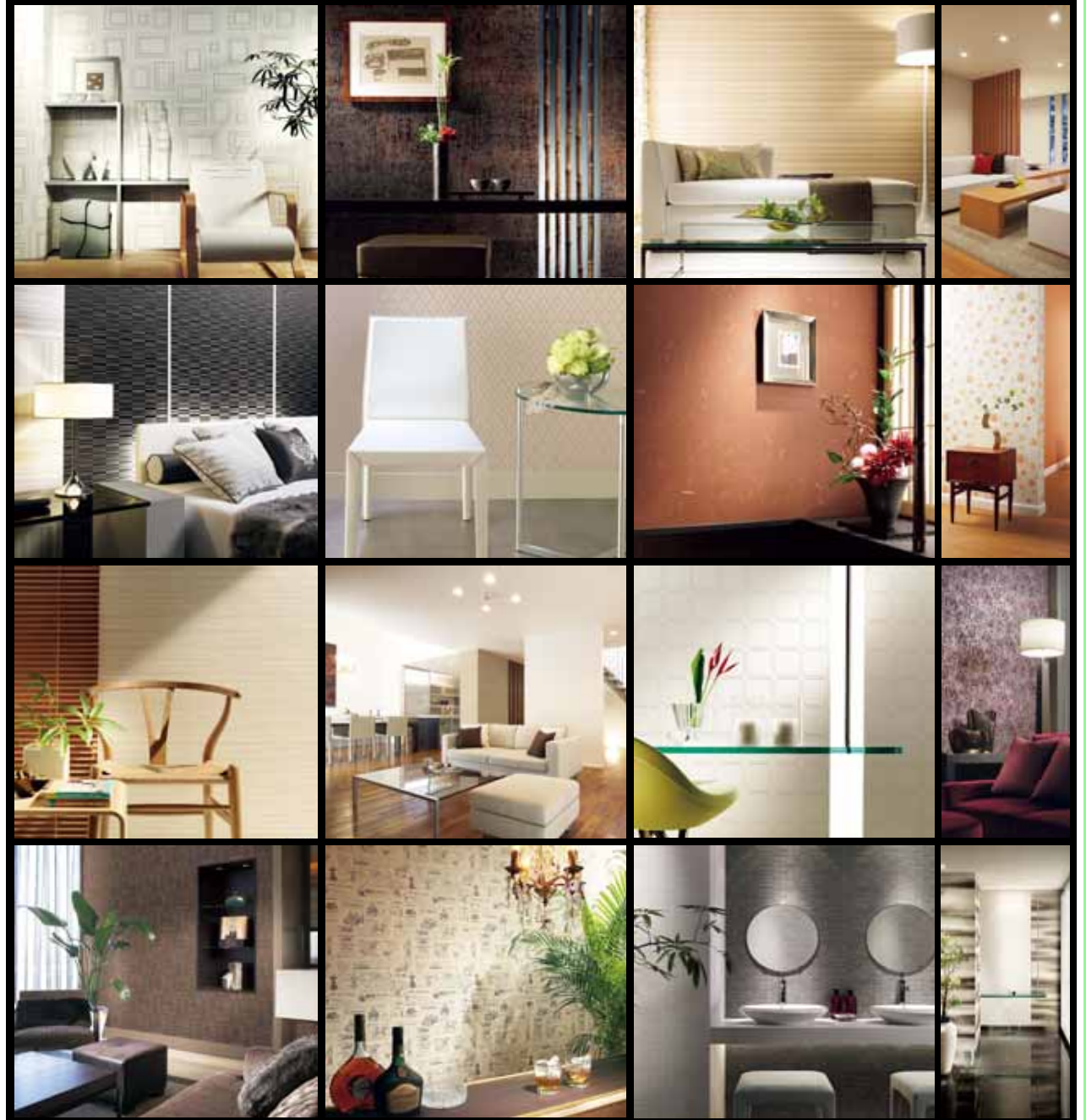
### 免疫作用を促進するファイトケミカル

野菜・果物・海藻に含まれるファイトケミカル、中でもタマネギ等に多く含まれるイオウ化合物は免疫細胞を守る作用が高いと言われています。ミカンの色素成分にも、免疫効果を高め、感染症への抵抗力が上がる事が報告されました。夏ミカン・ユズに含まれる香り成分にも同様の機能があるそうです。また体温が下がると免疫力も低下するので、冷えが気になる時には、体を温める働きのある辛み成分を含んだトウガラシ・ショウガ・サンショウを効かせた料理もおすすめです。ただし、効果には個人差があり、どれだけ食べれば効果があるかは、不明なものもあります。症状が出てからは、その人の体質や状態等に応じて、必要な食べ物や食べ方も異なってきます。薬との飲み合わせもありますので、専門家の指示に従って下さい。もちろん、免疫力を発揮する上では、十分に休息をとって、体が冷えないようにしたり、ストレスを上手く解消し、よく笑うなど、前向きな心持ちでいるなど、食事以外の生活習慣やメンタル面も非常に重要です。



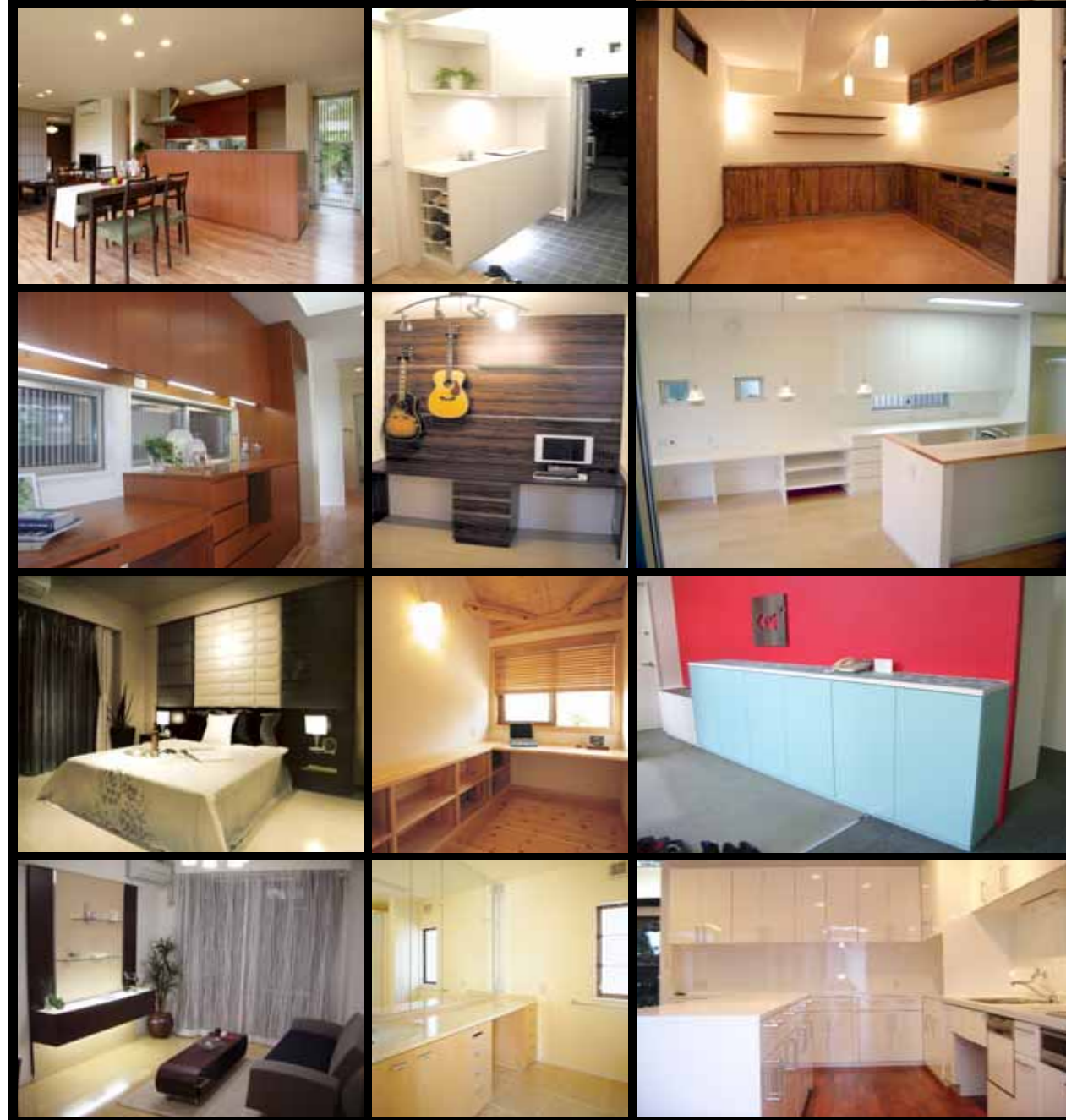
## 2. クロス(壁紙)のある暮らし

クロス(壁紙)は、代表的な壁仕上材ですが、最近のクロスは、どれを選ぶのが困ってしまうほど、非常にバリエーションが豊富です。インテリア空間において壁面の占める割合は大きいため、クロス選びにより、インテリアのスタイル・雰囲気決定するといっても過言ではありません。今回は、そんなクロスの施工例をご紹介します。



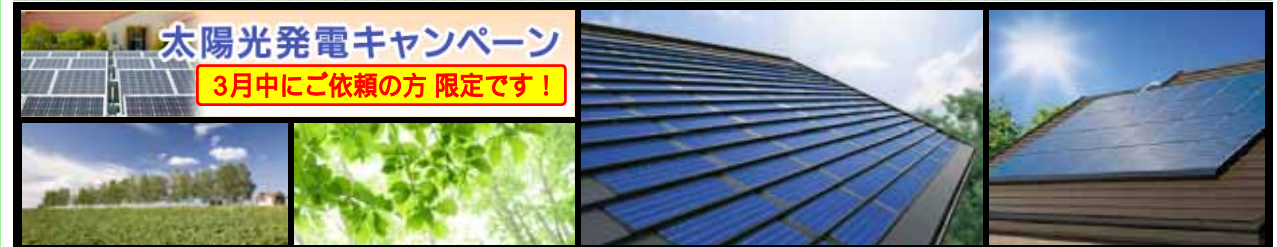
### 3. 造作家具のある暮らし

造作家具は、既製家具とは違い、サイズや使い勝手・仕上など、要望に合わせて造るオリジナル家具です。スペースに合わせた設計が可能で、無駄な空間が無くスペースを最大限に利用できます。使う素材や色柄も自由に選べて、デザインも思うがままです。今回は、そんな造作家具の施工例を紹介します。



### 4. エコキャンペーン: 太陽光発電 超ディスカウント!!

今、太陽光発電がブームです。政府が推奨しており、年末より売電価格が倍になることもあり、希望する方が大変増えてきました。しかし、新築を計画していると、総予算の関係から太陽光を諦めてしまうケースが多いです。平成建設は、地球環境を皆で守っていくべきだということや、太陽光の費用は10年程で元が取れてしまうことを考え、これからどんどん普及させていこうと考えています。そこで、太陽光発電の設置費用をエコキャンペーンとして、メーカーにも協力を頂き、**超スペシャル価格でご提供**することにいたしました! どれくらいの金額になるかはお問い合わせください。期間としては、ホームページ上では今年中のご案内でしたが、好評につき**今年度末(3月中)まで期間を延長いたします**ので、これを機会に、ぜひご検討ください!!



from IK vol.8

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.8のテーマは「**整理整頓**」です。私は、日頃から整理整頓を心がけています。整理整頓といっても、とにかく収納しまくって見た目にキレイという整理整頓ではなく、次に使う時のことを考えた整理整頓をしています。近々使う予定がある物や、毎日頻繁に使う物は必ずしも収納の中に入れておくのではなく、机上や自分の使いやすい所に配置しています。人によっては、それは整理整頓じゃないという見方もあるかもしれません。私が一番嫌なのは、必要な時にどこにあるのかわからず、色々なところを探して無駄な時間を費やすことです。必要な時にすぐ利用できて、

何がどこにあるのかを常に把握していきたい為、整理整頓は欠かせません。もちろん、仕事面でも同じ考え方です。勝手に位置を変えられるのも気になります。おそらく、私の妻は結婚当初 大変だったと思いますが、今では、どこに何があるのかを、家族中が把握できていて、いちいち聞くことなく、必要な物を手に入れることができます。急いでいる時も、ストレス無く次の行動に移ることができ、困ることもありません。次の行動のために整理整頓は欠かせない! 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

青春期に大好きだったマイケル・ジャクソンの映画『This Is It』を観ました。お客様に感動を与えるためには、全く妥協をしない、というマイケルの姿勢に大変感動を覚えて、私たちも、マイケルの姿勢を見習わなくてはと、肝に銘じてしまいました。皆さんに、是非、お勧めしたい映画だと思いました。観てみてください。

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)  
一般建築士事務所 (愛知県知事登録(イ)第9808号)

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

**IK 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>