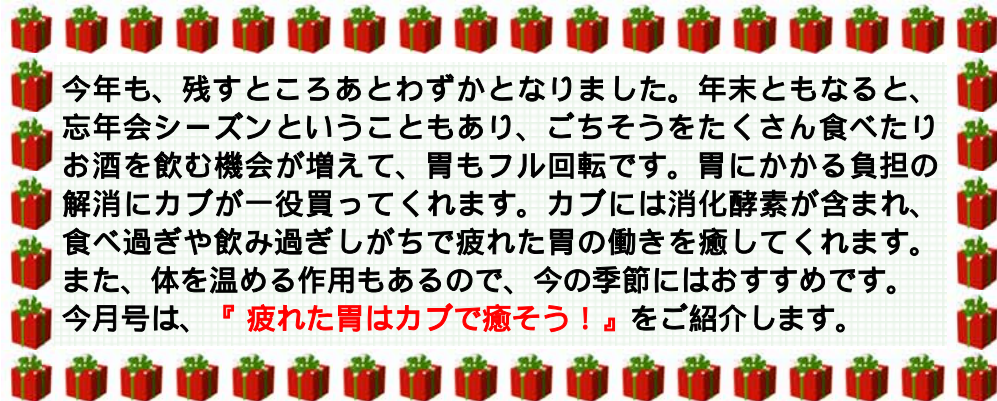




健康創造住宅ニュース

2009年12月号

1. 疲れた胃はカブで癒そう！



今年も、残すところあとわずかとなりました。年末ともなると、忘年会シーズンということもあり、ごちそうをたくさん食べたりお酒を飲む機会が増えて、胃もフル回転です。胃にかかる負担の解消にカブが一役買ってくれます。カブには消化酵素が含まれ、食べ過ぎや飲み過ぎしがちで疲れた胃の働きを癒してくれます。また、体を温める作用もあるので、今の季節にはおすすめです。今月号は、『**疲れた胃はカブで癒そう！**』をご紹介します。



食べ過ぎ・飲み過ぎの胃を癒す

カブにはデンプン分解酵素のアミラーゼが含まれていますので、消化分解を促して胃の働きをサポートします。また、漢方では、胃腸を温めて、冷えが原因の腹痛を和らげるとされ、古くからおなかの薬として知られています。民間療法でも、古くから、胃もたれや食欲不振・腹痛などにはダイコン同様にカブのおろし汁を飲むと良いと言われています。ダイコンより辛みが少なく体を冷やさないの、お勧めです。それでも飲みにくい方は、リンゴやユズなどの果汁を加えると飲みやすくなります。消化酵素は熱に弱いことから、火を通さずにいただくのがポイントです。



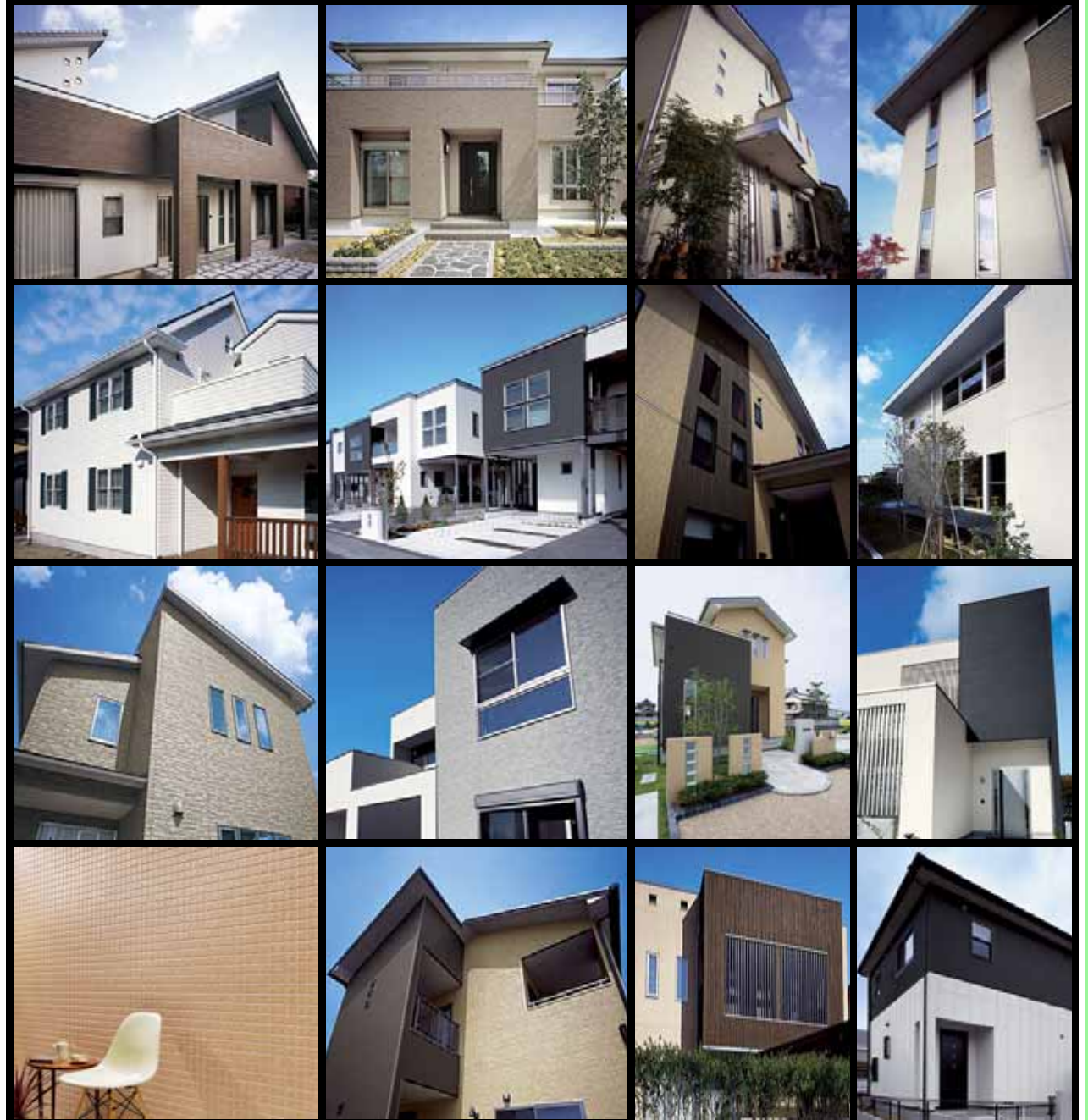
解毒に役立つ注目成分も

また、漢方では、カブは解毒にも役立つと言われておりますが、科学的にも近年カブには解毒作用やがん抑制に役立つ成分が多く含まれていることが、解明されてきています。これらの成分とは、-カロテンやビタミンCなどの抗酸化ビタミンのほかに、解毒作用で抗ガン作用があるグルコシノレートやインドール、また免疫力を高めるイオウ化合物のアリルイソチオシアネートなどの成分です。ただし、これら成分がカブに含まれているからといって、「カブを食べること=ガン予防やガン治療になる」ものではありません。どれだけの量のカブを、どれだけの期間をかけて食べれば効果があるのかは明確になっていません。また、カブという食べ物は薬のようなものではなくあくまで食べ物ですので、必要以上に効果を期待するのはやめましょう。まずは、美味しい時期に季節の恵みとして、美味しくいただくように心がけたいものです。



2. サイディングのある暮らし

サイディングは、代表的な外壁材であり、戸建住宅の外壁材としては最も多く採用されています。先月号でご紹介したクロス（壁紙）同様に、バリエーションが豊富で、外観スタイルを決定づける重要な材料です。カタログ上で決めるのではなく、必ず現物サンプルを確認してお選びいただきたい材料です。今回は、サイディングの施工例をご紹介します。



3. 12月19日(土)・20日(日)

中川区にて「日々木」完成現場見学会を開催します！！

12月19日(土)・20日(日)中川区で完成現場見学会を開催いたします。今回の物件は、自然素材と外断熱の家「日々木」です。無垢材+外断熱のあたたかさや快適さを寒いこの時期だからこそ、体感いただきたいと思えます。見学会当日は、家具・小物のコーディネートも行いますので、部屋の大きさや家具レイアウト等、実際のこの家で暮らしたを体感して下さい！！「暮らしを提案する」平成建設の家を、ぜひこの機会にご覧下さい。

工事中の様子



12/19 土 ・ 12/20 日 10:00 ~ 17:00 (雨天決行)
外断熱の快適さを体感下さい

お施主様のこだわり：みんなで集える家にしたい！

「みんなで集える家」というコンセプトのもとに、1階はほとんど仕切り壁が無い、ひと部屋の大空間としました。腰掛けてゆったりくつろげる玄関土間スペースもあり、家族はもちろん、友人やご近所さんなど、みんなで集える家を実現しました！「外断熱+無垢材」の快適空間で、ついついみんなが集まりたくなる家、そんな思いを込めて創りました！



ご案内図 名古屋市中川区高畑3丁目



車でお越しの場合、高畑交差点よりスグです。一方通行にご注意下さい。



工事中の様子

4. エコキャンペーン:太陽光発電 超ディスカウント！！

先月に引き続き、太陽光発電キャンペーンのご案内です。太陽光発電は、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います。平成建設でも、先日リフォームで施工させていただいた物件もあり、新築で計画中の物件もございます。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、費用的には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おります。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、メーカー様にもご協力を頂き、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。期間としましては、今年度末(3月中)までです。これを機会に、ぜひご検討ください！！



太陽光発電キャンペーン

3月中にご依頼の方 限定です！

弊社施工物件

from IK vol.9

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.9のテーマは「職業病」です。私は、建物や家具のデザインや色柄、納まりについつい目がいってしまいます。例えば、家を建てた友人宅に遊びに行っても、友人と話しをするよりも、家ばかり見てしまいます。「自分ならこうするかな」とか、「この納め方は良いから参考にしよう」など、この段階になると、何しに来ているのかわからない状態です…。家族で食事や買い物等に出掛けても、その店のインテリアや置いてある家具などが気になってしまい、家族もあきれています。息子だけが、店の探検に付き合ってくれます(笑)。目的の店に行く途中に、オシャレな店があった時には

その店に寄り道してしまい、本来行くべき店にたどり着けません。本当は、住宅展示場巡り等もしたいのですが、見る視点等から同業者と分かってしまうらしく気軽に行きにくいのが残念です…。ウィンドウショッピングと同じように、建物の外観やインテリア、家具、小物などを見て回ることが好きで趣味でもあるので、単に職業病というよりも、それ以上のものかもしれません。どこに行っても、仕事に関する事についつい目がいってしまう！気になってしょうがない！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

11月23日に名古屋シティマラソンに参加して、10キロを走りました。今年で5年目ですが、かなり無理をしたおかげで、初めて50分を切るタイムを出せて、仲間と感動の美酒を堪能しました。おかげで、夏ごろよりもずいぶん痩せたし、スポーツは良いですね！毎日続けられれば良いのですが…

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>