



健康創造住宅ニュース

1. 夏バテ防止のための7つの習慣

2012年 6月号

梅雨真っ最中で、当たり前のように雨の日が続きます…。徐々に暑さが増してきて、梅雨のジメジメ感の中にも、少しずつですが夏の気配を感じるようになってきました。年々暑さが増していくようで将来が心配になりますが、そんな暑い夏を乗り切る為に今月号は、『夏バテ防止のための7つの習慣』をご紹介します。



夏バテを起こさない生活習慣とは？

夏は、疲れが溜まりやすい季節です。暑いからといって、麺類などの簡単な食事で済ませたり、冷たい飲み物をたくさん摂りがちです。更には、暑くてぐっすり眠れないなんていうことも…。夏バテは夏の終わり頃から症状がひどくなりがちで、ひどい夏バテだと秋～冬まで体調を崩したままということにもなりかねません。夏の過ごし方が、一年の体調を決めると言っても過言ではありません。原因は、主にビタミン・ミネラル・タンパク質の不足と、冷房による自律神経の乱れによって起こります。夏バテ防止のための生活習慣の7つのポイントを、以下にご紹介します。

夏バテ防止のための7つの習慣

火を使った料理を食べる

夏は冷房で体が冷えています。煮物・味噌汁など火をじっくり通した温かい料理を食べましょう。

食事の品数を増やす

夏は食欲が低下し、麺類などで簡単に済ませがちです。暑さで消費されるビタミンが更に不足し、疲れが増すこともあります。野菜をしっかり摂って、栄養バランスの良い食事をしましょう。

冷たいジュースや炭酸飲料、ビールに注意！！

最初のビールをおいしく飲む為に水分を我慢する人がいますが、アルコールは利尿作用があり、水分補給になりません。また、冷たいものは胃腸の動きを低下させる為、温かい飲み物を飲みましょう。

水分を控えるのはNG！！

なるべく汗をかきたくないということで、水分を控えてはいませんか？ そうすると体は脱水傾向になってしまいます。なるべく水分を多めに摂りましょう。

冷房はほどほどに…

夏は冷房の効いた場所にいるという人が多いはずですが、できれば、温度は高めに設定しましょう。難しければ、冷えないよう衣服で調整して下さい。夜はタイマーをかけて寝るようにしましょう。

汗をかく

普段から汗をかかないと、いざ汗をかこうという時に上手に汗をかけず、熱中症を起こしてしまうことも…。軽い運動やサウナなどで汗をかきましょう。20～30分のウォーキングもいいですね。

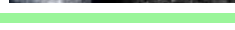
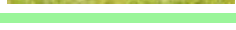
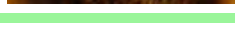
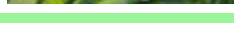
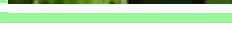
お風呂に入る

夏は、冷房で体が冷えています。シャワーだけでなく、お風呂にしっかり入りましょう。ぬるめのお湯で、20分程度入るとよいでしょう。湯上りに水分補給を忘れずに行いましょう。



2. 平成建設 施工ギャラリー「外観編」

注文住宅は、お施主様の熱い想いをカタチにするということもあり、1棟1棟その表情（外観）が違います。間取りにより建物形状が制限される中で、外観の要望を実現するには苦勞しますが、腕の見せ所でもあります。今月号は、平成建設 施工ギャラリー「外観編」をご紹介します。スペースの関係上 ごく一部の施工例しか掲載できず、大変心苦しいですが、ご覧下さい。



3. 平成建設 施工ギャラリー「インテリア編」

外観同様に、インテリアも1棟1棟 その仕上がりは様々です。単に間取りの違いだけではなく、選ぶ素材やカラーなどにより、他には無い、お施主様オリジナルの空間に仕上がります。「外観編」に引き続き、平成建設施工ギャラリー「インテリア編」をご紹介します。こちらでもごく一部の施工例しか掲載することができず、大変心苦しいですが、ご覧下さい。



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。弊社でも、新築を中心に、採用する物件が大変増えております。しかし、新築を計画していると、総予算の関係で太陽光発電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年程度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きたいと考えています。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ながら、**スペシャル価格でご提供**することにしました！どれくらいの金額になるかはお問い合わせください。以前も実施していましたが、大好評につき、再びキャンペーンを実施することにしましたので、これを機会に、ぜひご検討ください！！



from IK vol.39 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.39 テーマは「昔のまま」です。皆さんは、今の自分と若い頃の自分を比べてみたことはありますか？ もしくは、比べられたことはありますか？ 最近 子供の関係で幼稚園や小学校の行事に参加する機会が多いのですが、地元に住んでいることもあるのか、いろいろな人から声をかけられます。しかし、その多くは誰だか分かりません。(特に女性は...) 私が決して忘れてしまっているわけではなく、昔の面影が無いからです。中学生の頃からは、20年以上も経っているので、当たり前のことですが、みんな良くも悪くも昔から変わっていることが多いです。あれっ？じゃあ、何で声をかけられる

のでしょうか？ 自分ではそれなりに大人の男になったと思っていたのに、周りから言わせると私は中学生の頃から、ほとんど変わっていないようです。まず、髪型から変わっていないと、よく言われます(笑)。嬉しいやら悲しいやら気持ちは複雑なのですが、昔の友人たちと再会できることは大変嬉しいですし、高校や大学、社会人を経ていく間に、一旦途絶えてしまった付き合いが、子供を契機として復活することは本当に喜ばしいことです。昔の友人を基点に、友人の輪を更に広げていくこともできます。地元って、こういうところがいいですね!! 髪形を含めて、昔のまま変わっていないのは、私だけでしょうか?! いや、他にもきっといるはずですよ!! 内面的には、おそらく良い意味で変わったと勝手に解釈しています(笑)。

今月の社長のひとこと

先日の台風4号はスピードが速かったりして愛知県西部では被害が少なかったのですが、平成建設では地鎮祭を延期したり、上棟日を二度延期したりして、大変でした。自然にはどうしても勝てないのですが、お施主様に少しでも迷惑を掛けないよう、日々天気予報と戦い続けています。



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-21>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 ヨックハウスを考える会
 ヨックハウ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>