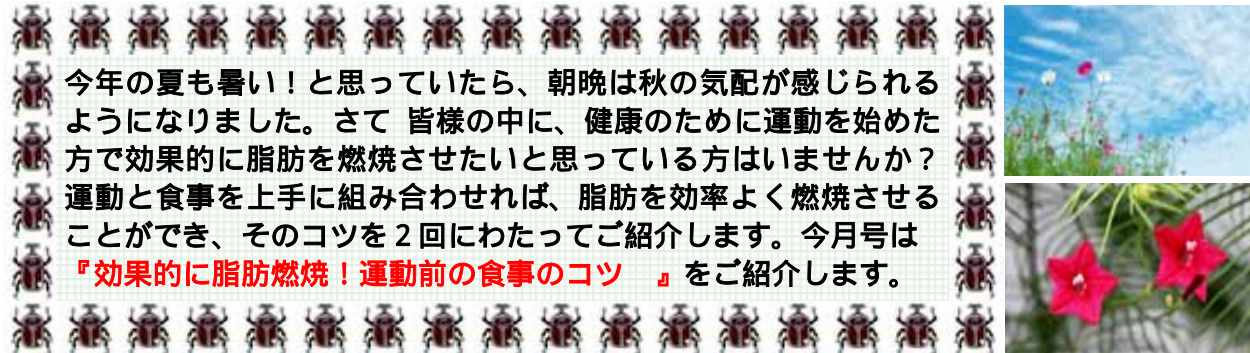




健康創造住宅ニュース

1. 効果的に脂肪燃焼！運動前の食事のコツ

2011年 8月号



今年の夏も暑い！と思っていたら、朝晩は秋の気配が感じられるようになりました。さて 皆様の中に、健康のために運動を始めた方で効果的に脂肪を燃焼させたいと思っている方はいませんか？運動と食事を上手に組み合わせれば、脂肪を効率よく燃焼させることができ、そのコツを2回にわたってご紹介します。今月号は『効果的に脂肪燃焼！運動前の食事のコツ』をご紹介します。



体脂肪が燃焼する仕組み

運動をすると体内のエネルギー源が使われますが、体脂肪は血糖値が低くなると使われるという特徴があります。血糖値が低くなると、体脂肪を蓄えている脂肪細胞が血糖値を安定させようとホルモンを分泌します。そのホルモンが脂肪分解酵素を活性化し、体脂肪をエネルギー源として使える形に分解し、筋肉に運ばれて運動エネルギーとして消費します。体脂肪は運動エネルギーとして使われるまでの過程が多いため、これが「20分以上運動しないと体脂肪が燃焼しない」という説の一因ではないかと考えられます。実際には細切れの時間の積み重ねで、体脂肪は運動エネルギーとして使われるので、20分にこだわらずトータルで運動量を増やしましょう。

脂肪を蓄えない食事のコツは？ 食事と血糖値の関係

食事をすると血糖値が上がりますが、急激に上昇すると、すい臓から分泌されるインシュリンが働き、血液中の糖分を細胞内へ取り込むよう作用します。インシュリンは、食事により吸収した糖分を優先的に運動エネルギーにして、使われなかった糖分を体脂肪として蓄えてしまいます。体脂肪は使われるどころか、どんどん溜め込まれてしまうため、インシュリンの急激な作用は、体脂肪を増やす一因となるのです。体脂肪を燃焼させようと考えれば、血糖値をゆるやかに上昇させて、インシュリンの過剰分泌を防ぐ食事を心がける必要があります。

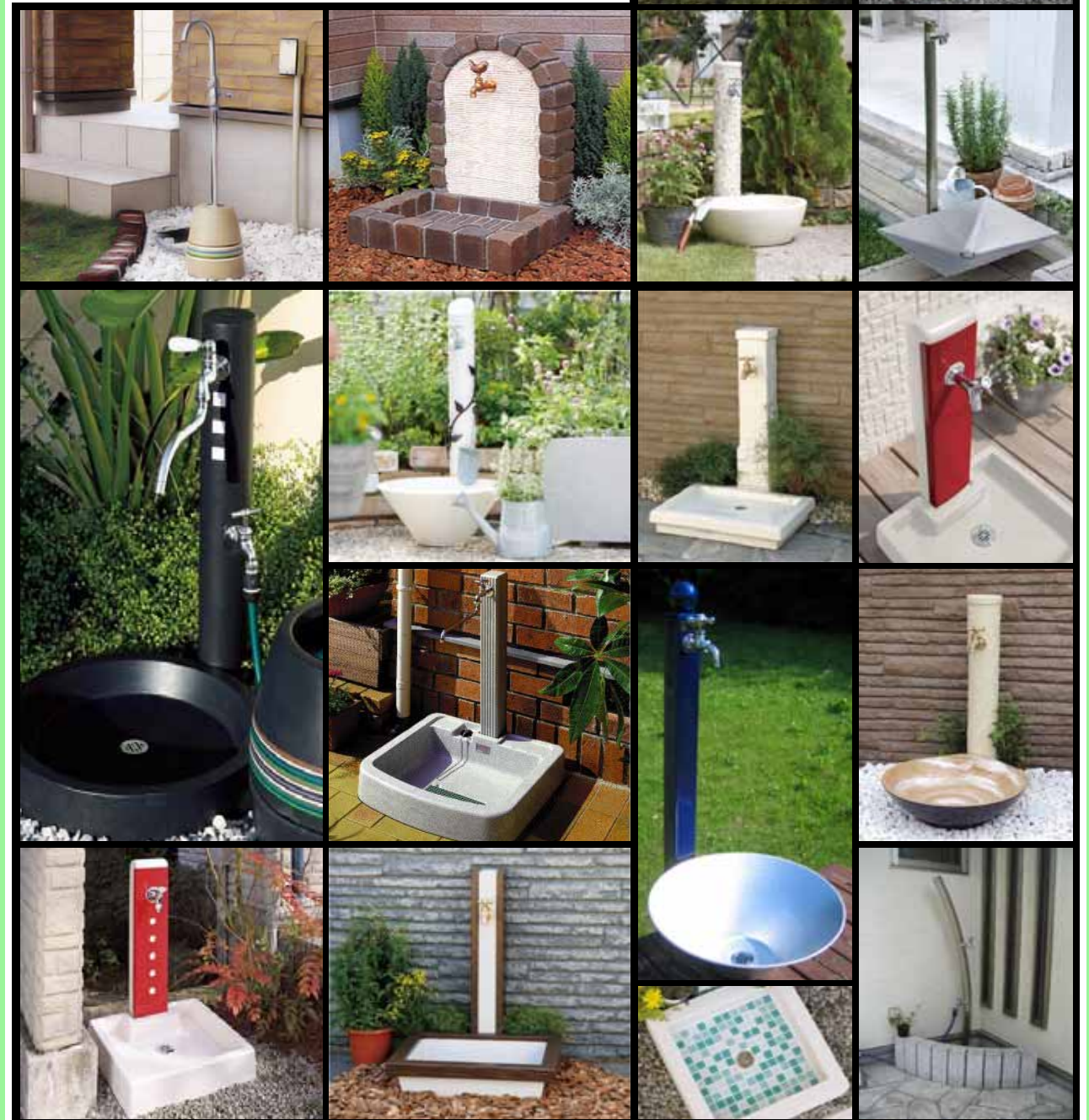
腹持ちよく血糖値を上げない食材が分かる「グリセミック指数」

血糖値を緩やかに上げてくれる食材は何でしょうか？食事で摂った炭水化物が分解されて糖分となるスピードを表すのがグリセミック指数で、ブドウ糖を100とした場合の、他の食材の数値を相対的に示しており、数値が低いほど、血糖値の上昇も緩やかになります。グリセミック指数の低い食べ物は、血糖値の吸収速度が緩やかで腹持ちがよい食材と言えます。グリセミック指数の高い食べ物は、すぐにエネルギー源として利用可能ですが、食べ過ぎて運動をしないままだと、糖分が体脂肪として蓄えられるため、肥満の原因や糖尿病等のリスクが高くなります。吸収率を緩やかにして血糖値の上昇を抑えるためには、炭水化物のみ摂るのではなく、一緒に食物繊維やたんぱく質・脂肪も摂るようにすれば、胃からの排出速度が緩やかになると言われています。



2. ガーデン水栓のある暮らし

 ＊ガーデン水栓は、庭木や花への水遣りや、外で何か＊
 ＊洗ったりする場合に大変便利です。花や緑とともに＊
 ＊ガーデンを彩る重要なアイテムであり、外構を計画＊
 ＊する際には、機能性はもちろん、デザイン性も考慮＊
 ＊して選ぶことで、素敵なガーデンに仕上がります。＊
 ＊今回は、ガーデン水栓の施工例を紹介いたします。＊
 ＊*****



3. 9月10日(土)・11日(日)

名古屋市西区にて完成現場見学会を開催します!!

9月10日(土)・11日(日)名古屋市西区で完成現場見学会を開催いたします。今回の物件は、段差のある「**違い屋根**」と「**ダークブラウンの木目柄**」がアクセントの、モダンな外観デザインです。開放感抜群のLDK、子供室の収納上ベッドスペース、ロフト等、見応え十分です。当日は家具や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のレイアウト等、実際のこの家での暮らしを体感して下さい!!
「暮らしを提案する」平成建設の家を、ぜひご覧下さい。

今回物件の外観パース

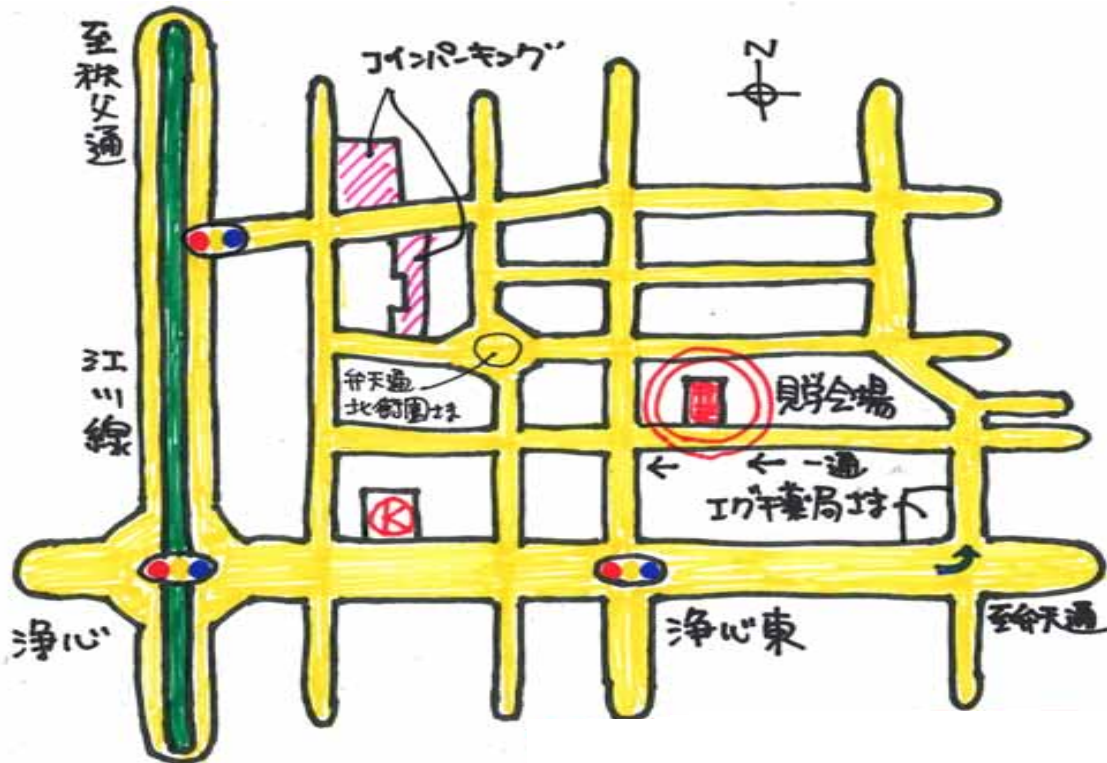


9/10 土 ・ 9/11 日 10:00 ~ 17:00 (雨天決行)
ナチュラルモダンな佇まいです!

今回の見どころ

住宅密集地など、建物がひしめき合う土地の問題である「**採光・通風**」を解決したプランです。**20畳LDK+趣味室のプラン**で、家族みんなが集える空間が実現しました。開放感も抜群です!
アカマツ無垢床材を採用し、木の香りや温もり、調湿機能など、心地良さ抜群の住まいです!
子供部屋の収納上ベッドスペースや**ロフト**など、収納スペースへの工夫がいっぱいです。
外観はもちろんインテリアの細部に亘るまで、**デザイン性を追求**しました! 外構も必見です!

ご案内図 名古屋市西区上名古屋2丁目



お車でお越しの場合、大変申し訳ありませんが、近隣のコインパーキングに駐車願います。

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。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.29 **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.29テーマは「**通販**」です。私は初めて通信販売でサッカーウェアを購入したと vol.27「初通販」でお伝えしましたが、今回はその続編です。基本的に、現物を確認しないと購入できない性格の私が、初めての通販からたった2ヶ月しか経っていないにもかかわらず、今では普通に購入しています。普通に購入していると言いましても、サッカー用品に限ってのことで、しかも、初通販の時と同じショップ、同じメーカーの商品という非常に狭い範囲でのことですので、皆さんにしてみたら大したことではないのかもしれませんが、私にとっては、大変不思議な感覚です。気に入ったショップを

見つけることができ、しかも購入実績がある点から、現物を確認しなくても安心感があり、おまけに、パソコン上でクリックするだけで簡単に購入できてしまうので、知らず知らずのうちに買い過ぎてしまいます。今回も、秋冬に向けてのウェアやバッグなど、大人買いをしてしまいました! この手軽さが恐ろしいです...でも、近くで買えない物の場合は便利ですね! 安心できるショップであれば通販は大変便利! でも、あまりに気軽に購入できてしまうので、買い過ぎには要注意!!
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

最近、平成建設の倉庫を片付けました。長年貯めていた古くなった在庫の材料をほとんど処分しました。倉庫や物置は知らないうちにどんどん物で一杯になって、よほどきちんと管理しないと奥にしまった物は出せなくなってしまうことがあります。思い切って処分して綺麗になると、気持ちがいいものですね。 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 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

平成建設株式会社

〒453-0032 名古屋市南中村区塩池町1-17-22

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

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