



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 9月号

9月になりましたが、残暑が厳しい日がまだまだ続きそうです。さて、私はコーヒー好きで毎日飲みますが、皆さんはどうですか？「胃に悪い」「お肌に悪い」など、何かと健康の面でネガティブなイメージがつきまとうコーヒーですが、これらは全くの誤解です！最近の研究では、意外な健康効果が次々に立証されているのです。もしかして、皆さんもこんな思い違いをしているかもしれません。今月から2号続けて『**コーヒーの7つの誤解**』をご紹介します。



誤解その1 コーヒーは胃に悪い？

コーヒーに含まれるカフェインは、胃にとって両刃の剣です。というのもカフェインには胃液の分泌を活発にする効果があり、健康な人が食後に飲むと、胃の働きが促進され消化が進みます。しかしその一方、胃酸過多や胃潰瘍の人が大量に飲むと、胃液により胃壁が荒れてしまいます。もちろん空腹時は避けて下さい。そういうことから、一概に「コーヒーは胃に悪い」とは言えず飲み方によっては、体にも良い効果をもたらします。ただし、コーヒーとたばこの組み合わせはタブーです。たばこは、胃の粘膜の血流を阻害して、粘膜が持つ防御機能を弱めてしまいます。そこへコーヒーによって胃液が大量に分泌されれば、胃壁はひとたまりもありません。

誤解その2 コーヒーは便秘になる？

この誤解を生んだ犯人はタンニンという成分です。タンニンは、しゅうれん作用を持ち、大量に摂取すると便秘を起こすと言われていました。その証拠に、下痢止めとして古くから使われてきた植物「ゲンノショウコ」の葉にはタンニンが20%と豊富に含まれています。しかし、コーヒーに含まれているのは、実はタンニンそのものではなく、クロロゲン酸という成分なのです。ポリフェノールの一種で、タンニンとよく似た働きをしますが、コーヒーには4~5%とごく少量しか含まれていないのです。しかも焙煎するとほとんどが分解されてしまうため、余程がぶ飲みでもない限り、便秘の心配はありません。

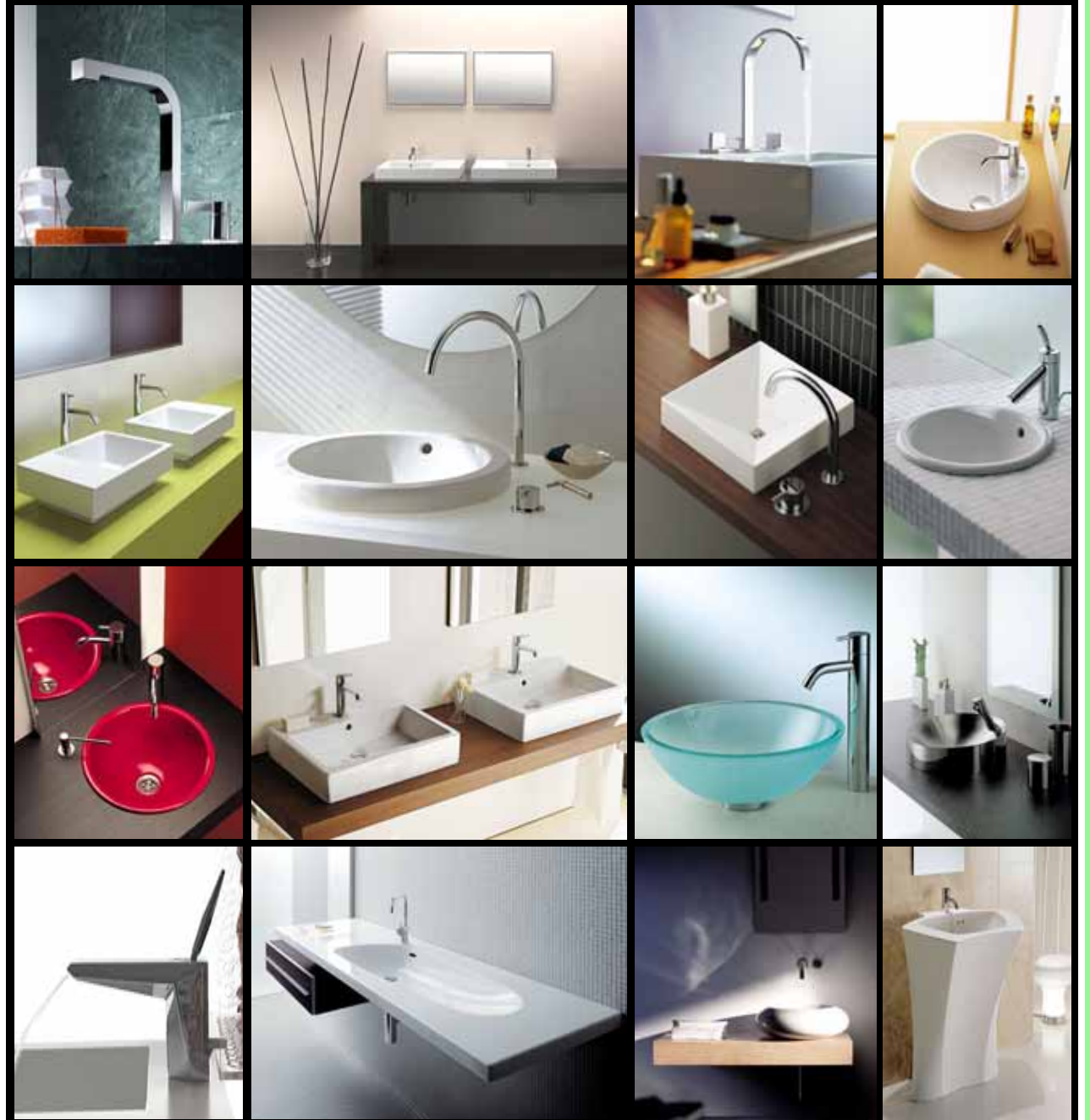
誤解その3 コーヒーはお肌が荒れる？

「コーヒーはお肌の天敵！」と敬遠してきた女性は少なくないのではないのでしょうか。しかし、アメリカの研究によれば、コーヒーにはポリフェノールの一種であるクロロゲン酸類をはじめ、豊富な抗酸化物質が含まれており、実は、肌の張りや老化防止にもってこいなのです。この他、カフェインが持つ利尿作用や、新陳代謝の促進作用も、美肌づくりには欠かせない要素です。ヨーロッパには昔から「コーヒーは肌を美しくする飲み物」という言い伝えがあり、女性たちはコーヒーを愛飲してきたとも言われています。



2. デザイン水栓・デザインボウルのある暮らし

洗面空間は、洗顔をしたり歯磨きなど、単に身支度をするだけのスペースから、今や、リラクゼーションの機能も必要とされるスペースへ変わりつつあります。そんな洗面空間だからこそ、水栓・洗面ボウルなどのアイテムにもこだわって、ホテルのようなオシャレな空間に仕上げたいものです。今回はデザイン水栓・ボウルの施工例を紹介します。



3. 瓦のある暮らし

瓦とは、皆さんご存知の通り、昔から用いられている代表的な屋根材で、耐久性能が高く、メンテナンスがいらぬ材料です。最近では、洋風にもマッチする瓦もあり、中には、金属製やガラス製の瓦もございます。昔は屋根が重くなり、地震への不安もありましたが、施工方法含めて軽量化され、根強い人気があります。今回は、そんな瓦の施工例をご紹介します。



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.6

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.6テーマは「理想と現実」です。私は小学3年からサッカーを続けていましたが、ここ2～3年はほとんどサッカーをすることなく過ごした結果、かなり太ってしまいました…。ダイエット・健康面も考え、サッカーを再開することにし、先日 久しぶりに試合をしましたが、散々な内容でした。現役当時の自分のプレーを思い描きつつプレーしたこともあり、現実とのギャップがあまりにも大き過ぎて、ショックを受けました。そのギャップを埋めるべく、再びあがくことにしたのですが、皆さんの「理想と現実」はいかがでしょうか？私は、いくらギャップがあったとしても、自分の理想を求め

それに近づくよう努力することは、とても大切だと考えます。現実を考えなさい！という人もいますが、諦めずに一歩でも近づくようあがくべきです。仕事上で、予算が無いから初めからあらゆることを諦めてしまうお客様を目にすることがありますが、寂しい気持ちになります。様々な条件の中、理想の住まいを実現する為に私たちをもっと利用していただきたいですし、一緒に悩んで苦労をしつつ、最高の家づくりを実現していただきたいと思っています。理想を現実にするために諦めず最後まで努力すべき！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

8月29日に誕生日を迎えて、ついに年齢が大台に乗りました。翌30日には、民主党が勝ちましたので、これから環境が一新されて暮らしが変わっていきます。環境が変わったとしても、私は「いつまでも青春だね！」と言われるように、仕事にも趣味にも若さを持って、アクティブに取り組んでいこうと思っています。

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-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>