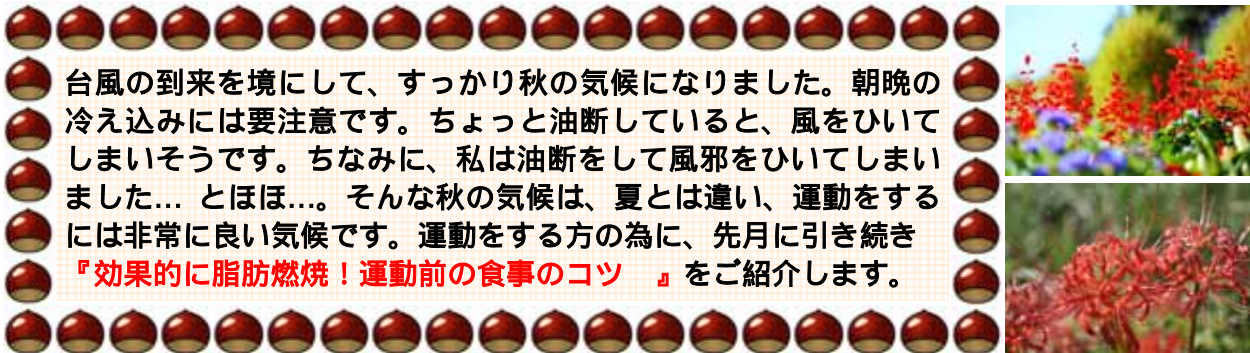




# 健康創造住宅ニュース

## 1. 効果的に脂肪燃焼！運動前の食事のコツ

2011年 9月号



台風の到来を境にして、すっかり秋の気候になりました。朝晩の冷え込みには要注意です。ちょっと油断していると、風をひいてしまいそうです。ちなみに、私は油断をして風邪をひいてしまいました... とほほ...。そんな秋の気候は、夏とは違い、運動するには非常に良い気候です。運動をする方の為に、先月に引き続き『効果的に脂肪燃焼！運動前の食事のコツ』をご紹介します。



### 主な食品の「グリセミック指数」

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」と、前回ご紹介しましたが（先月号を参照願います）、主な食品のグリセミック指数は、次の通りです。  
100：ブドウ糖 / 90～99：食パン、チョコレート / 80～89：白米、人参、ロールパン、うどん / 70～79：赤飯、とうもろこし / 60～69：パスタ、バナナ、アイスクリーム、  
50～59：玄米、そば、さつまいも / 40～49：うずら豆、グリーンピース、煮豆、肉類  
30～39：トマト、ヨーグルト / 20～29：牛乳、バター / 10～19：緑黄色野菜、きのこ  
グリセミック指数は、炭水化物の種類や調理法、他の栄養素との組み合わせ、食物繊維の種類や量に大きく左右されるため、あくまでも目安として考えるようにしましょう。吸収率を緩やかにして、血糖値の急上昇を抑えるためには、炭水化物のみ補給するのではなく、一緒に食物繊維やたんぱく質、脂肪も摂るようにすることで胃からの排出速度が緩やかになると言われています。

### 脂肪燃焼効果を上げる！運動前の食事のポイント

空腹状態での運動はエネルギー切れとなってしまい、運動効果が期待できなくなります。運動前には何かを食べることが大切です。この時、体脂肪を燃焼させるような食事を選ぶのがポイントです。上記グリセミック指数が低い食材を意識して摂ると、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。早朝に運動を行う時には、比較的早くエネルギー源として使われるバナナや、グリセミック指数の低いヨーグルトを摂って、運動後にバランスのとれた朝食を摂ると良いでしょう。  
**炭水化物：タンパク質：脂質のカロリー割合を4：3：3にすると、インシュリンの過剰な分泌を抑えられ、脂肪分解を促進するホルモンが分泌されやすくなります。バランスの良い食事を継続すれば、脂肪を燃焼しやすい体となり、運動による脂肪燃焼効果が高まることが期待できます。**

効果的に体脂肪を燃焼させるためには、運動だけではなく、それに伴う食事がとても大切です。小さなことから少しずつチャレンジして、体脂肪をさらに燃焼させやすい体質を目指してみてもいかがでしょうか。



## 2. 10月8日(土)・9日(日)

### 名古屋市高道町にて完成現場見学会を開催します！！

10月8日(土)・9日(日) 名古屋市高道町で完成現場見学会を開催します。今回の物件は、カラフルな「スパニッシュ風瓦」と「レンガ」がアクセントのプロヴァンススタイルの外観です。インテリアは、白を基調とした中に、赤松無垢床材がほどよく温かみを感じさせる空間です。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のレイアウトなど、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。



工事の様子

10/8 土 ・ 10/9 日

10:00～17:00 (雨天決行)

プロヴァンススタイルの家です

### 今回の見どころ

LDK20帖+畳スペース4帖プランで、家族みんなが集える空間が実現し、開放感も抜群です！畳スペースは必要に応じて仕切ることが可能で、来客の際にも大変便利です。  
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！白を基調とした中に、ニッチでアクセントを入れるなど、インテリアにもこだわりました！

### ご案内図 名古屋市高道町



見学会場付近の誘導看板を目印にお越し下さい。

### 3. 10月15日(土)・16日(日)

蟹江町にて「日々木」完成現場見学会を開催します!!

10月15日(土)・16日(日) 蟹江町にて完成現場見学会を開催します。今回の物件は、自然素材と外断熱の家「日々木」です。無垢材+外断熱の快適さを体感いただける絶好の機会です。日々木ならではの開放感や、家事に優しい回遊動線、抜群の収納力など、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など、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。



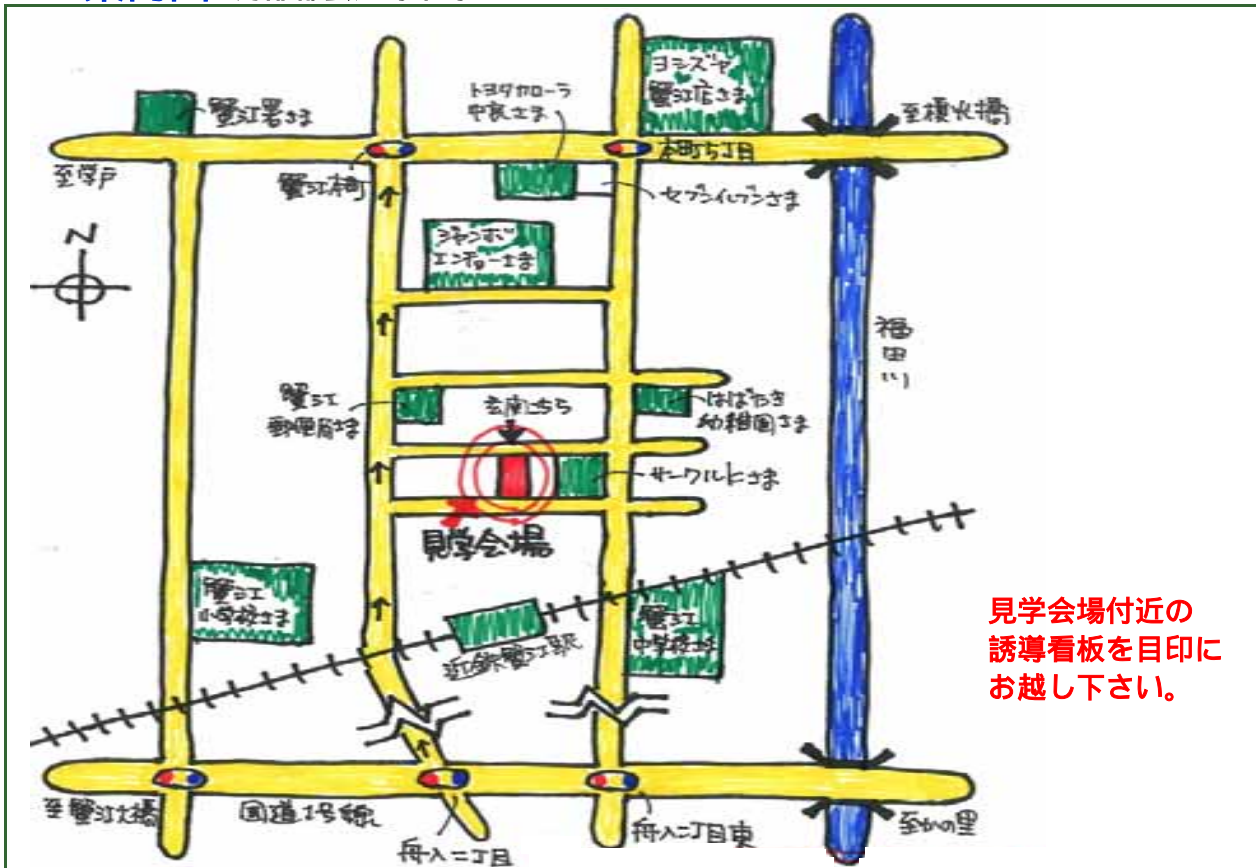
工事の様子

10/15 土 ・ 10/16 日 10:00 ~ 17:00 (雨天決行)  
外断熱の快適さを体感下さい!

#### 今回の見どころ

LDK18.5帖+和室6帖プランで、家族みんなが集える空間が実現しました。開放感も抜群!! 2方向から行き来できる回遊動線で、ストレスの少ない動線が実現しました! 奥様必見です! 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! シューズクロークやウォークインクローゼット、納戸、ロフトなど、収納力抜群の家です。

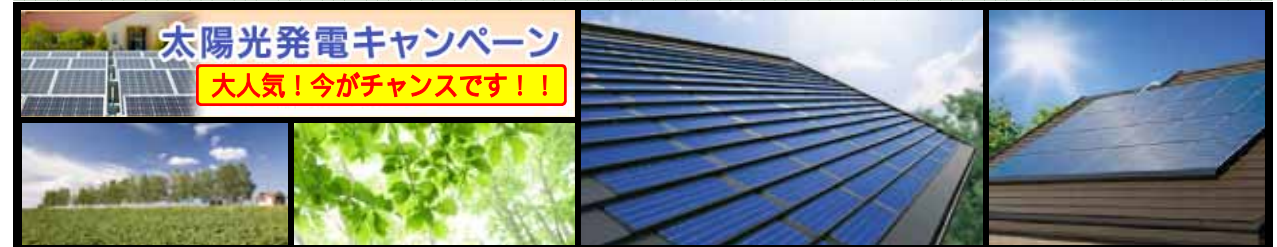
#### ご案内図 海部郡蟹江町本町



見学会場付近の誘導看板を目印にお越し下さい。

### 4. エコキャンペーン:太陽光発電 超ディスカウント!!

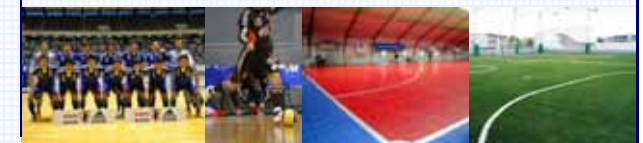
今、太陽光発電がブームです。弊社でも、新築を中心に、採用する物件が大変増えております。しかし、新築を計画していると、総予算の関係で太陽光発電を諦めてしまうケースが多いです。平成建設は、地球環境を皆で守っていくべきだということや、太陽光の費用は10年程度で元が取れてしまうことを考え、これからどんどん普及させていきたいと考えています。そこで太陽光発電の設置費用をエコキャンペーンとして、メーカーにも協力を頂きながら、**スペシャル価格でご提供**することにしました! どれくらいの金額になるかはお問い合わせください。以前も実施していましたが、大好評につき、再びキャンペーンを実施することにしましたので、これを機会に、ぜひご検討ください!!



#### from IK vol.30 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.30のテーマは「戦える36歳」です。私は、vol.26の際に、「動ける36歳」を目標として、フットサルに取り組んでいると、お伝えしましたが、今月号は、その続編です。フットサルを真剣に継続している甲斐あって、今では、20歳代の若者にも走り負けないようになりました。プランクから再開した頃の目標を達成できたので、もう十分なはずですが、更なる上のレベル、つまり、競技志向レベルまで高めたいという思いが強くなりました。人間とは、何て欲深い生き物なんだろうと自分ながら思ってしまう。そこで、無茶は承知の上で「戦える36歳」を新たな目標として、これから

頑張っていくことに決めました! 自分が納得のいくプレーができなくなった時は引退しようと考えていて、年齢的にもせいぜい残り3~4年くらいしかできないことを想定すると、最後のチャレンジは今しかない! ということで、この無謀な目標を掲げました。現在活動しているチームは、そんな競技志向レベルの大会に出場したりもしているので、そこでしっかり結果を出せるように今後鍛えていきたいと思えます。落ち着いてしまう前に、最後に一花咲かせたいと思えます。「戦える36歳」に絶対になる! 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

先日の台風15号が来た時には、平成建設の事務所や、私の自宅がある中村区にも、全域避難勧告が発令されました。私たちは、現在工事中の現場やお客様の住まいの心配をしていましたが、そんな非常時でも冷静に行動ができるようなアドバイスができる住まい創りをしていこうと考えています。



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>