健 康 創 造 住 宅 ニュース

２００７年　８月号

1.ビールの健康効果？！

　まだまだ暑い夏が続きますが、夏はビールの美味しい季節です。夕方涼しくなると、「とりあえずビール！」と言いたくなります。ビールと健康が関係あるの？ と思われる方も多いと思いますが、ビールには利尿作用があり、腎臓の機能を高める効果があります。この他にもビールには様々な健康効果があり、今月号は、そんな『ビールの健康効果』をご紹介いたします。

▼ ビールの健康効果

①胃の粘膜を保護し、胃液の分泌を促す：
アルコールは20～30%が胃で吸収されます。胃が空っぽの状態で飲むと吸収が早くなるとともに、胃に大きな負担がかかりますが、ビールに含まれる炭酸ガスは、胃の粘膜を保護し、胃の働きを活発にさせる作用があります。さらにホップの苦みは消化を助け、食欲増進に効果があります。

②精神の安定作用：
ホップの産地では、枕の下に乾燥したホップを入れて眠る人もいるほど、ホップは精神安定作用があるといわれています。

③女性ホルモンのバランスを整える：
ホップには、女性ホルモンと似た作用をする物質が含まれており、ストレスや疲労などで不足しがちのホルモンを補うため、ホルモンバランスの崩れから起きる冷え性などの症状を改善する効果があるといわれています。

▼ おつまみに要注意！

　ビールを飲む際には、揚げ物やピザなどの脂っこいものを食べたくなります。 ビールはのどごしが良く、ついつまみを食べ過ぎがちになります。アルコールは、一緒に食べたものを脂肪として溜め込む働きがあり、「ビールを飲むと太る」といわれるのはそのためです。高脂質のおつまみは、カロリーも多く太りやすいので、少量にとどめましょう。

2.パティオ（中庭）のある暮らし

最近 パティオ（中庭）のある住宅が増えています。住宅が密集する場所でも、プライバシーと開放性とを同時に手に入れるのに、パティオは非常に有効です。わが家の「くつろぎのオアシス」とも言えます。今回はそんなパティオの採用例をご紹介いたします。

▼ 密集地の問題をパティオが解決

密集地では十分な庭の広さを確保できず、道路や隣地との距離が近くなりがちです。しかし、パティオを設け、そこに向かって窓を開くことで、外からの視線は遮られ、安定したプライバシーが保たれます。またパティオを囲うように各部屋を配置すれば光や風の恵みを受けることができます。

▼パティオは変幻自在な多用途空間

外部からの視線を気にせずに、くつろげるパティオは 生活に変化を与えてくれます。アウトドアリビングとして、または、庭を眺めながら入浴できるバスコートとして、さらには、洗濯物を干したり趣味のためのサービスヤードとしてなどライフスタイルに合わせた様々な使い方ができます。

3. デザインポストのある暮らし

こだわりを求める高感度な若い世代をはじめとして、住宅のトレンドとして個性際立つモダンな住宅が増加しています。今までは単なる住宅の一部材であった“住宅用郵便ポスト”が、最近ではデザインポストとして住む人の個性を主張する“家の顔”的な存在となり、注目され始めています。
今回はそんなデザインポストの採用例をご紹介いたします。

▼シルバーのデザインポスト

クールでモダンな印象のスチールやステンレス素材がブームです。スチールやステンレス素材などのシルバーカラーは、都会的に演出でき、センスの良さを感じさせてくれます。表札や照明も凝って、エントランスをスタイリッシュにまとめてはいかがでしょうか。

▼カラフルなデザインポスト

赤や黄色などカラフルなデザインポストは、玄関先をパッと明るく演出できる、オシャレなアイテムです。通りがかりや訪れた人達の目を引くこと間違いなしです。
デザインポストを設けるだけで、素敵なエントランスに早変わり！

4. １０月初旬 清須市にて『日々木』完成現場見学会開催！！

１０月初旬 清須市にて、自然素材と外断熱の家「日々木」の完成現場見学会を開催します。
今回の建物は、“家族みんなの気配を感じられる家”をコンセプトに建築しております。
部屋を完全に仕切るのではなく、家全体がひとつの空間であり、家族の気配がわかる家です。
本来隠れてしまう構造部分を表しにして、空間の広さや、目に入る無垢材の心地良さを味わえ、部屋を間仕切ったり棚をつけるなど 子供さんの成長とともに簡単に変化させられる家です。
前回の見学会同様、家具や小物のディスプレイも行い、部屋の大きさや家具のレイアウト、実際の暮らしぶりなどを体感していただけるようにしますので、ぜひお越しください。
詳細は、後日ご連絡させていただきますので、よろしくお願いいたします。

今回の見どころ

▼６帖大の土間のある玄関

▼ＬＤ中央のスケルトン階段
開放感･奥行き感あふれる
リビング･ダイニングです。

▼使いやすい家事動線
階段を中心として一周廻れる
スムーズな家事動線です。

▼吹抜け２ヶ所
＆ キャットウォーク

外観イメージ

建築中の様子

平成建設ホームページに、社長のブログ公開中です！！

社長 雄治の自然体での気楽な日記です。平成建設ホームページ上で公開しており、ほぼ毎日更新しておりますので、どうぞご覧ください。

社長のブログ　http://blog.livedoor.jp/yuhk0829/

健康住宅についてお話が聞きたい方 → ＴＥＬして下さい　訪問して下さい
今後このニュースレターが不要な方 → 特に送らなくていいです！！要りません
名前　お電話　（　　）　チェックしてＦＡＸしてね
お名前　お電話　（　　）　チェックしてＦＡＸしてね

健康創造住宅実践会会員の平成建設です。
うちでは、健康住宅の新築のほか、アトピーや、喘息で悩んでいる方の住まいを調べて、アドバイスをしたりバリアフリーリフォームや健康リフォームなども行なっています。気軽に問い合わせて下さい。
本当に健康に良い家を造るために私達も本部ともども頑張りますのでよろしくね。
シックハウス･健康創造住宅相談室
平成建設まで　ＴＥＬ(052)471-9541
ＦＡＸ(052)471-2770

◆◆◆ 快適空間安らぎ生活しあわせ人生 ◆◆◆
◆◆◆ 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（い）第9808号）
一級建築士事務所（愛知県知事登録（い）第9808号）
NPO シックハウスを考える会
シックハウス対策住宅推進機構
こだわりの健康住宅
平成建設株式会社
名古屋市中村区塩池町1-17-22
〒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