健 康 創 造 住 宅 ニュース

２００７年　１０月号

1.栗パワーで活力アップ！！

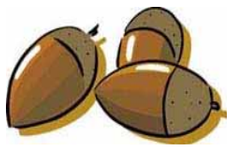
秋の実りの代表的なものの一つに『栗』があげられます。栗ごはんや栗の渋皮煮など、秋は栗のおいしい季節です。 栗は、単においしいだけではなく、この季節に私たちが必用な栄養を含んでいます。
今月号は、そんな『栗の栄養や働き』についてご紹介いたします。

▼ エネルギー源の糖質やビタミンCが豊富！

栗は樹木になる実なので、クルミ･アーモンドのように種子を食べる種実類です。種実類には珍しく脂質やタンパク質、カロリーは低く、糖質（炭水化物）が多く含まれています。ビタミンB1も100g中0.26mg(日本栗) と多く含まれ、糖質をエネルギーに変える代謝には必用不可欠な栄養素です。抵抗力を高めるビタミンCも、100g中26mgと多く含んでいます。さらに、アミノ酸、特に疲労回復を促すアスパラギン酸も多く含まれています。これら栄養素の働きにより、栗は疲労回復に役立ちます。エネルギーの元となる糖質は、ご飯にも多く含まれており、栗ごはんは疲労回復にぴったりのメニューです。ビタミンB1やB2が含まれる豚肉と栗とを炊き合わせてもおいしく、さらなる活力アップが期待できます。

▼ 栗の渋皮にも注目！

栗のパワーは果実だけではありません。実は、しぶーい皮にも、役立つ成分が含まれているのです。渋皮には、渋みのもとであるタンニンが多く含まれ、抗酸化作用・抗菌作用があることが以前から知られていました。
それに加え、鬼皮や渋皮に含まれるポリフェノールに、血糖値抑制効果が新たに認められたのです。
ある食品会社では、栗皮から高濃度にポリフェノールを抽出・粉末化するために、甘栗菓子の生産過程で大量に発生する甘栗の皮を有効活用しているそうです。
捨てればただのゴミですが、そこからクスリになりうるお宝もあるのですね。



2.間接照明のある暮らし

最近　モデルハウスをはじめとして、間接照明を取り入れた住宅が増えています。間接照明とは、照明器具から直接光を当てるのではなく、光源を遮光して直接光を避け、天井･壁などに反射させて間接的に照らす照明方法のことです。
今回は、間接照明の採用例をご紹介いたします。

▼間接照明でワンランク上のインテリアを。

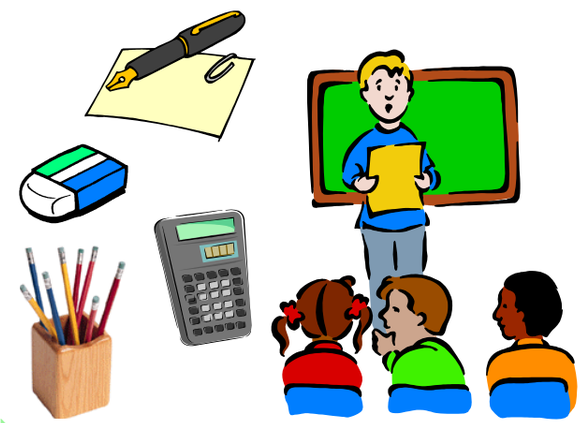
壁･天井など、光を一度何かに当てて、そのやわらかい反射光でまわりを照らす為、全体的に柔らかな印象を与えることができ、リラックス効果があるといわれています。また、部分的に照らすことで明るさの濃淡をつくり、全体に立体感を生み出す効果もあり、ひとつの照明で部屋全体を一度に照らす直接照明とは違い、さまざまな空間演出が可能です。

3.『住まい創りセミナー』にご参加ありがとうございました！

１０月２７日（土）に、第１回『聞いたら６００万円得をする方法　住まい創りセミナー』を開催いたしましたが、ご参加された皆様 ありがとうございました。セミナーの内容は、ご満足いただけたでしょうか？ このセミナーが、皆様の住まい創りのお役に立てば幸いです。
このセミナーでは、建築のプロでも知らなかった住宅購入の丸秘テクニックをお伝えします。
お伝えしたい内容を聞いていただくと、

- ▼ ６００万円も得をする住宅購入の方法がわかります。
- ▼ 家のローンを払って、お父さんのお小遣いが増える方法がわかります。
- ▼ 資金不足で住宅建築を諦めていた方が、建築可能になります。
- ▼ 賃貸住宅の時よりも、生活費が豊かになる方法がわかります。
- ▼ 自宅を購入しても、毎年家族でディズニーランドに遊びに行く方法がわかります。

『そんな馬鹿な！』と言われても仕方ありませんが、このような住宅購入の方法があるのです。
住宅ローンについては、住宅購入者の８０％以上の人が失敗しているという事実があります。
住宅建築は、ご家族にとって一生に一度の大事業です。そのような大事業で失敗しない為にも私たちはただ家を創るだけではなく、お客様の人生のトータルサポーターとして役立つよう、このようなセミナーを開催していきます。このセミナーは、私たちが住宅を販売したいために開催するのではありません。当社からの住宅に関する売込みは一切行ないませんので、どうぞお気軽にお越しください。キッズコーナーもご用意しておりますので、ご夫婦揃ってのご参加でも、ゆっくりお聞きいただけます。社員一同 皆様のご参加を心よりお待ちしております。



4.１１月･１２月も『住まい創りセミナー』を開催します！！

ご好評につき、１１月・１２月も
「聞いたら６００万円得をする方法　住まい創りセミナー」を開催します。
住宅購入の丸秘テクニックをお教えいたします。セミナーに参加を希望の方は、下記予約券にご記入の上 ＦＡＸいただくか、お電話にてご予約下さい。案内･地図等をお送りいたします。
お手数おかけしまして申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。

『聞いたら600万円得をする方法　住まい創りセミナー』

- ▼ 講師　：平成建設㈱ 代表取締役　古橋 雄治
- ▼ 開催日時：①平成１９年 １１月 １０日（土）　１０:００～１１:３０
  ②平成１９年 １２月　１日（土）　１４:００～１５:３０
  ③上記日時でご都合の悪い方は、下記にご希望をご記入ください。
- ▼ 開催会場：平成建設㈱ 事務所会議室
- ▼ 参加費　：無料
- ▼ 参加人数：毎回限定３組まで

セミナー予約券 ➡ ＦＡＸ：０５２－４７１－２７７０　ＴＥＬ：０５２－４７１－９５４１

参加日	□平成１９年 １１月 １０日（土）　１０:００～１１:３０ □平成１９年 １２月　１日（土）　１４:００～１５:３０ □平成１９年　月　日（ ）　午前 ・ 午後		
お名前		お名前	
お名前		計　名	
ご住所	〒		
ＴＥＬ		メール	

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 ◆◆◆
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)
こだわりの健康住宅
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
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