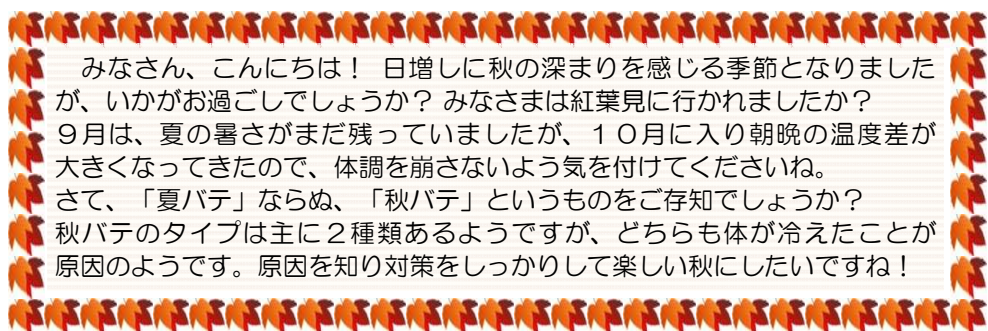




# 健康創造住宅ニュース

夏が終わり、秋もめっきり深まって紅葉の季節になりました！ 2016年10月号



文・まどか

みなさん、こんにちは！ 日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？ みなさまは紅葉見に行かれましたか？ 9月は、夏の暑さがまだ残っていましたが、10月に入り朝晩の温度差が大きくなってきたので、体調を崩さないよう気を付けてくださいね。さて、「夏バテ」ならぬ、「秋バテ」というものをご存知でしょうか？ 秋バテのタイプは主に2種類あるようですが、どちらも体が冷えたことが原因のようです。原因を知り対策をしっかりとって楽しい秋にしたいですね！

## ◆夏バテから、「秋バテ」？ どんな症状のことを指すのでしょうか？

夏の残暑もだいぶ落ち着いて、少しずつ秋らしくなってきましたが、夏バテの不調が秋まで続く「秋バテ」が増加しているようです。症状としては、「だるい」「疲れやすい」「食欲がない」「頭痛・めまい」「胃腸の調子が良くない」「眠れない」「風邪を引きやすい」などがあります。夏バテをしている体に初秋の不安定な気候が重なると、体力回復どころか、余計に体調を崩してしまう人も多くみられます。最近夏の間体を冷やすことにより自律神経のバランスが乱れて、秋になってくると不調になる人が増えています。暑い夏の時期は、冷たいものを多く摂った方も多いと思います。冷たい飲食物の摂り過ぎは、ダイレクトに内臓を冷やしてしまいます。内臓が冷えることで、全身の冷えに繋がりが、夏バテが長期化してしまいます。これを内臓冷えタイプといいます。もう一つは、冷房冷えタイプです。自律神経は「温度5℃差」の急激な温度変化が苦手なため、冷えた部屋と暑い外を行き来していると、体の温度調整が追いつかなくなり、自律神経が乱れてだるさ、疲れなどの症状が出るようになります。自分では気を付けていても、毎日の冷房で「冷え」が体内に溜まってしまいます。

## ◆効果的な「秋バテ」解消法とは・・・？ 今日からできる秋バテ対策5つのポイント

秋バテの原因は二つとも、体の冷やし過ぎや自律神経のアンバランスで、血の巡りが悪くなっていることです。まず、体を温めてリラックスし、血流を改善することがポイントになります。

### ポイントその1 体を温める食事を摂りましょう☆

1日3食バランスの良い食事は基本中の基本です。食品としては、スープ系がオススメです。冷たい飲み物を少なくして温かい飲み物を摂り、お酒も常温やお湯割りなどにしましょう。そして、ビタミンB群を積極的に摂る事。脂肪をエネルギーに変えて、元気を出す働きがあります。ビタミンB群は栄養価の高いレバーや、たまご、牛乳、チーズ、豚肉や豆、穀類に多く含まれていますが、野菜ではパセリ、ブロッコリー、モロヘイヤに多く含まれています。免疫を向上させるものは、さんま、鮭、さば、栗、桃、ぶどう、梨、かぼちゃ、イモ類、ごぼう、蓮、きのこ類などがあげられます。冬に向けて、潤いのあるものは豆類、きのこ類、きくらげ、蜂蜜などなど。



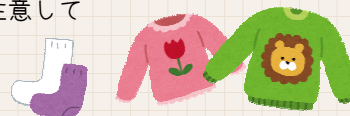
### ポイントその2 適度な運動を！

少々きついと感じる運動がいいそうです。個人差がありますが、1～2週間で自律神経も整ってくるそう。運動をすることで、脳内で体を活性化する物質が分泌されるといいます。朝か夕方にちょっとした運動をすることが秋バテ対策になります！

オススメは、20分～30分程の散歩やウォーキングです☆

### ポイントその4 室温・体温調整

ショートパンツに素足にサンダルなどは控えましょう！ 長ズボンに、ソックスなど「守る衣服」に切り替えましょう！ 5℃以上の差を繰り返していると、自律神経のバランスを崩し始めるので、温度設定に十分注意してくださいね。



### ポイントその3 正しい入浴でリラックス♪

体を温めてリラックスするのに有効なのは、なんといっても入浴です。38度～40度のぬるめのお湯にゆっくり入ることで、収縮していた末端血管が開き、血流が改善されて、副交感神経が優位になり、体が睡眠モードに切り替わり良質な睡眠誘導につながると言われています。



### ポイントその5 良い睡眠をとる！

ラベンダーやゼラニウムなどリラックス効果のある香りを嗅いだり、蒸気が出るタイプのアイマスクなどで疲れた目と目元を温めると、緊張がうまく和らぐそうです。また、カモミールなどのハーブティや少量のアルコールもオススメとのことです。それと、部屋の電気を消してからスマホで遊ばないこと！ 神経が興奮するとともに、モニターから出るブルーライトは眠りを妨げてしまいます。

## ◆秋が旬の「かぶ」は栄養満点なのです！ 冷えも改善で秋バテ解消！！

秋は夏の疲れを回復させ、冬の寒さに備える季節です。秋が旬のかぶは胃腸を温め、冷えからくる腹痛を抑える効果があるといわれており、昔から胃腸薬として知られています。そこで、かぶを使った美味しくて体もほっこりするレシピを色々調べてみました☆

### カブとハムのミルクチーズグラタン

#### ○材料

かぶ	3個
ハム(ベーコンでもOK)	2枚
★牛乳(低脂肪でないもの)	100cc
★溶けるチーズ	30g
★粒マスタード	大2
オリーブオイル	大1
にんにく(すりおろし)	小2
塩・コショウ	適宜
溶けるチーズ(トッピング)	20g

- ①かぶは葉を少しだけ残し、皮をむいて縦に6等分にくし切りにし、ハムは細切りにし、調味料をよく混ぜ合わせます。
- ②オーブンを200度に予熱します。
- ③鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくとかぶを炒めます。
- ④かぶの色が変わってきたら、ハムを加えて塩、こしょうをしさらに炒めます。
- ⑤全体がなじんだら、★調味料を2～3回に分けて加え、ゆっくりかき混ぜます。
- ⑥チーズソースが全体になじんでとろりとしたら火を止めます。
- ⑦⑧を耐熱の器に移し、上に溶けるチーズをのせる。
- ⑨200度のオーブンで、15分焼いて出来上がりです♪



レシピ参考：クックパッド oafe0305様より

## ■ 今月の社長のひとこと

ロボット研究の会社の代表、吉藤オリイさんのセミナーを聞きました。代表と言っても小学5年～中学3年まで不登校だった28歳の若者ですが、現在は障害がある方の為に最適なロボットを開発している、大変素晴らしい方、まさに天才でした。そんな若者に負けないよう私たちも頑張らねばと思知らされました。

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-26>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

## 平成建設一級建築士事務所

〒453-0032 名古屋市東区中村塩池町1-17-22

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

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





# モデルハウスを見に行こう！！



とコラボキャンペーン開催します！

モデルハウスに、ご来場していただくだけ！！  
予約等、一切なしでもOK！！

**1000円分のギフトカード引き換え券を  
プレゼントしちゃいます！！**

※数に限りがございます。引換券を取得した方は、早めの応募をお願いいたします。詳しくはスタッフまで

◆来場対象期間 10:00~17:00水曜日定休

**10月6日(木)~11月5日(土)まで**

住宅に関する不安や疑問を、ぜひこの機会に解消しませんか？

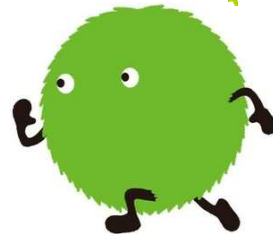
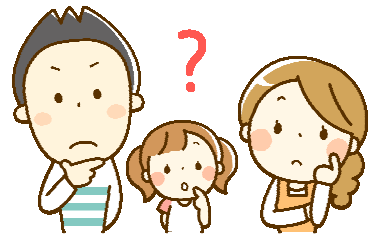
家づくり始めたいけど  
将来の養育費とか  
いくら準備しておけば  
いいのか心配・・・  
ライフプランを  
たてたい！

自分たちは  
いくらまでなら  
無理のない  
ローンを  
払えるの？

かわいいペットと  
快適に過ごせる  
家づくりを  
したい

いますぐ  
急げ！！

一生に一度の買い物・・・  
将来に向けて  
家づくりについて  
知っておきたい！



お知らせ

次回の見学会は、  
**11月中旬~下旬に  
完成見学会を瀬戸市にて  
開催予定です！**

瀬戸市完成見学会の日程につきましては、  
現在調整中です。  
詳しい日程が決まりましたら  
弊社ホームページや次回の  
ニュースレターなどで  
ご案内させていただきます。



世界最高クラスの技術と、「ゲートハウス」の融合。ぜひ、見てください。

イシンホーム住宅研究会名古屋・清須店 TEL. (052) 471-9541  
 こだわりの健康住宅 FAX. (052) 471-2770  
 平成建設一級建築士事務所

〒453-0032 名古屋市中村区海池町1丁目17番22号  
 E-mail: okahk@sd.starcat.ne.jp 日本全国230社、あなたの家の  
 イシンホームをWEBで検索！  
 詳しくは ネットで 名古屋 平成建設 検索