



御嵩建築

雨楽な家
URAC MODERN



木の郷ぎふの家 御嵩建築 の住まい創り新聞

Vol.47

今回のテーマ
現場レポート
暮らしの情報 1. 2. 3



雨楽な家 笑家族SK-28
リビング

現場レポート

◎可児市 M様邸新築工事

- ・お日柄も良く、天候にも恵まれ、上棟式が行われました。
「ご家族のしあわせをカタチにする仕事をしています。」
- ・躯体・防水検査が行われました。
2回目検査「防水・金物検査」が行われました。合格です！
- ・1階の天井工事に入りました。
電気屋さんの天井配線工事と同時進行です。



◎多治見市 W様邸新築工事

1. システムキッチン・ユニットバス・洗面台・トイレ等水廻り設備新設工事
2. DK・洗面脱衣・トイレ空間の内装工事
3. 内部(木製)・外部(サッシ)建具交換工事
4. 外壁塗装工事

目標工事期間は、2週間！予定通りほぼ、全工事が無事終了いたしました。



◎御嵩町 木と漆喰のモデルハウス

- ・キッチン施工 真っ赤キッチンが据え付けられました。「鮮やかです！」

◎可児市M様邸 ハウズドクター「1年点検」

点検をしながらの、お客様との世間話がやりがいです。(笑)



【当社ホームページより抜粋。詳しくは **ぎふの家** 検索！】

Topics

7月26日・27日に開催いたしました『御嵩モデル構造見学会』にお越し
くださいました皆様、ありがとうございました！！

御嵩モデルハウス施工見学会を予約制で常時開催中です。

9月6日(土)・7日(日) 完成見学会を開催します。

☆ 御嵩建築 夏季休暇のご案内 ☆☆

8月13日(水)～17日(日)



暮らしの情報

1. 体内酵素の不足分を食品から補おう



ここ数年、「酵素」という言葉をよく聞くようになりました。健康維持にはもちろん、女性の間ではダイエットのために酵素を取り入れているという人もいます。酵素風呂や酵素ドリンク、酵素玄米、酵素入りの洗剤など、酵素と名のつくものは数多くありますが、そもそも酵素とはどのようなものなのでしょうか。酵素はタンパク質の一種で、その種類によってさまざまな働きをしています。たとえば、脂肪を分解するリパーゼ、タンパク質を分解するプロテアーゼなどは、酵素配合の洗剤などにも使われています。

これらの酵素は、私たちの体内に数千種類も存在しているといわれていて、食物の消化吸収や体の正常な働きを助ける役割を担っています。しかし、体内で作られる酵素の量は決まっているうえ、20歳前後をピークにその量はどんどん減ってしまいます。また、ストレスや睡眠不足によっても体内酵素は消耗していきます。酵素不足は体調不良の原因にもなるため、足りなくなった分は別の酵素で補うことが必要です。

そこで注目されているのが酵素を多く含む食品です。体内酵素の不足分を食物から摂取するために、みそや納豆などの発酵食品、野菜や果物などの食品を積極的に取り入れるのがおすすめです。ただし、酵素は熱に弱いので、食品選びや調理方法に気をつけましょう。酵素と上手に付き合っ、健康維持とアンチエイジングに役立てたいですね。

2. 冷たいものの取り過ぎに注意！熱中症と冷え性対策

暑さがピークになるこの時期、特に気をつけたいのが熱中症です。自分でも気がつかないまま体内の水分が失われてしまう「隠れ脱水」や「隠れ熱中症」は、症状が重篤化する場合も多いため、こまめな水分補給が何よりも大切になってきます。そんな熱中症対策として有効なのがエアコン。家でも会社でも、猛暑日にはエアコンをつけたままにしておくことも少なくないでしょう。夏は暑さ対策が非常に重要ですが、その反面、冷やし過ぎにも注意が必要です。

「冷え」は圧倒的に女性に多い症状ですが、いわゆる「夏冷え」は、実は男性にも多いといわれています。夏冷えとは、体の中が冷えきってしまう「内臓型冷え性」のことです。エアコンだけでなく、冷たいものとり過ぎや自律神経の乱れから症状が起こります。

手足はあたたかいため、冷えとは思わずに過ごしている場合がほとんどですが、腸の機能が低下して下痢や便秘、免疫力の低下による感染症など、さまざまな不調を引き起こします。また、内臓型冷え性は、夏バテの原因になることも考えられています。

夏冷えを防ぐには、食事に必ず1品あたたかいものを加える、ぬるめのお湯にゆっくりと浸かるなどといったことが効果的といわれます。この夏は、暑さ対策、そして冷え対策にも気をつけたいですね。



3. ミントを活用して残暑を涼しく乗り切りましょう

まず、注目したいのはペパーミントは体感温度を4℃も下げってくれるのだそうです！また、ミントの一種「スペアミント」は胃腸の不調を改善する働きが期待できるのだそう。飲み過ぎたときはお世話になるといいかもしれませんね。

そしてペパーミントの香りは、あらゆる不快感を軽減してくれます。節電中の生暖かいオフィスでも集中力を持続できるというわけですよ。これは、ぜひ試してみたいですね！ただ、普段あまり馴染みのないハーブ(ミント)を生活に取り入れるのって難しそう！という方はぜひ、下記試してみても良いでしょう。

【香りを満喫する方法】

ミントのエッセンシャルオイルなどをハンカチに数滴たらして持ち歩いたり、うちわにミント精油をたらして仰ぐだけでOK。冷涼感ある爽やかな香りが、より体感温度を下げられます。

【お肌に付けてみる】

お風呂上がりのボディケアにミントスプレーを使用。それだけで、身も心も超クール！もちろんオフィスでも使用したいところ。こうすると体感温度が下がるだけでなく、消臭・制汗効果が期待できるそうです。また、お風呂にミントの精油を数滴垂らすのもグッド！優しい冷涼感が持続しますよ。

