

クローバー

Vol.04
24年01月号

<発行>
(株) 黒田住建

滋賀県栗東市御園2027-2
Tel : 077-558-0037
Fax : 077-558-0080



冬こそ正しい水分補給で健やかに！

ウィルス撃退はもちろん、肌荒れに負けないためにも
こまめな水分補給はとても大切です。

寒い日が続きますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

みなさんの住まいと暮らしを
ちよつと豊かにする情報をお届けいた
します。今回のテーマは「水分補
給」です。

何をどれくらい？ 基本的な水分補給の方法

冬は、暑い夏とは違い、のどの渇き
を実感しにくいので、ついつい水分
補給もおろそかになりがちに。しか
し、健やかな毎日を過ごすためには、
乾燥の激しい冬こそ、水分補給が大
切です。

この時期、外部や暖房のきいたお
部屋はとても乾き、知らない間にの
ども渴いています。そこで、のどを
うるおすことで、せん毛運動を助け、
体内へのウィルスの侵入もしにくく
なります。また、体の内側からうる
おすことで、肌荒れ解消や、老廃物
排出の手助けにもなるので、美容に
も良いのです。



では、何を飲むのがいいのでしょ
うか？ズバリ！水や、ほうじ茶な
どのノンカフェインのお茶が最適で
す。緑茶や紅茶、コーヒーには利尿
作用があるので、かえって水分が体
外へ出てしま
いますし、清
涼飲料水に
は、たくさん
の糖分が含
まれているも
のもあるの
で、選び方に
注意が必要
です。



必ず一緒に

飲む量やそのタイミングについて
ですが、一度にたくさん水をガブ
飲みしても、胃液を薄めてしまい、
消化不良を起こすなど、体には良く
ありません。1回につき、コップ1

- 杯の水(約200CC)を
- ・朝起きたとき
 - ・朝10時や午後3時などおやつと
ともに
 - ・1日3回の食事のとき
 - ・入浴前後・夜寝るとき
- といった感じに、数回に分けて飲み
ましょう。

朝夜の1杯はまさに「宝水」。 健康の力ギを握ります

水分補給で特に重要なのが、朝起
きた時と夜寝る前です。

朝の1杯は、寝ている間にかいた
コップ1杯は
どの汗によつ
て、体内の水
分が不足し、
血中濃度が高
くなるので、



※のどせん毛上皮などにあるせん毛の運動 一定の方向に毎秒数回から数十回繰り返され、湿度・呼吸のための水流を促す。



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてくださいね！



知って得コラム 住宅エコポイントが再開！

平成23年度第3次補正予算が成立し、
住宅エコポイント制度が「復興支援住宅
エコポイント」と名称を要し再開されるこ
とになりました。
今回の制度の目的の1つに被災地復興支援
があります。特定被災区域(※)に指定
されている10県22市町村においての
新築や耐震改修、リフォーム等被災地対
してポイント配分が厚くなるというたりポ
イント交換商品でも被災地の産品や被災
地の商品券などが設定されています。ま
た追加工事への即時交換ポイントの半分
まで充て可能や省エネ環境配慮商品の
交換もできます。
工事対象期間は新築併設成23年10月21
日、リフォームは11月21日からとなり平成
24年10月31日までとなります。住宅
エコポイントを利用してみませんか？
※岩手県、宮城県、福島県、茨城県、栃木県、新
潟県、埼玉県、千葉県、新潟県、長野県、静岡県、山梨県、石
川県、福井県、岐阜県、愛知県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県、徳島県、香川県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、熊本県、大分県、鹿児島県、沖縄県

裏面にも役立つ情報が満載！

イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

LIXIL 開催
窓 de エコキャンペーン

【キャンペーン期間】2011年12月1日～2012年3月31日
※インプラス等の取付で、注目の商品をプレゼント

360円当てる!

快通巾着 夏の扇 ・・・

川島織物製法センター

インプラス 検索

ご購入・キャンペーンについて詳しくはホームページをご覧ください
<http://tostem.lixil.co.jp/lineup/sash/reform/inplus/>

土鍋のコゲをとるには？

鍋料理がおいしいこの季節。ついついお鍋を焦がしてしまうことってありませんか？そこで、土鍋を焦がしたときの対処法をご紹介します。土鍋を焦がしたら、ぬるま湯に浸けて少し沸騰させ、一晩置き、やわらかい布やスポンジでやさしくこすって落としましょう。くれぐれも金タワシやクレンザーなどは使わないように！洗剤も避けたいほうがベターです。傷がつき、お鍋が劣化しますし、吸水性のある素材なので、洗剤の成分を吸ってしまう恐れがあります。コゲが取れたら、全体を拭き、しっかり乾燥させてからしましょう。そうすることでカビやひび割れも防げます。



運動不足は歌って踊って解消！?

60～80年代の歌謡曲を歌いながらエクササイズをするカラオケフィットネス、略して「カラフィット」が今、注目を集めています。おなじみの山を歌いながら体を動かすので、健康増進はもちろん、楽しくリフレッシュできそうです。これには、科学的根拠もあり、「声を出しながら動くことで、動作の質を高める」という考えのもと、姿勢をまっすぐにした状態で体幹部分をひねりながらカラオケを歌うことで、呼吸に連動した筋肉などの内側のエネルギー消費を促す効果があるのだそう。全国の書店やインターネット通販で、DVDも販売されているので、おうちでも手軽にエクササイズしてみたいはいかが？



こんにちは

株式会社 黒田住建

お施主様の笑顔が
私どもの一番の喜びです。

代表取締役 黒田 新

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしましたクローバーはいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思いきや本紙をお届けいたしました。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。これからもご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

今ある窓に"プラス"するだけ。あっという間の快適生活!

防音・断熱内窓

インプラス [LIXIL(トステム)]



窓のエコリフォーム
復興支援・住宅エコポイント対象製品

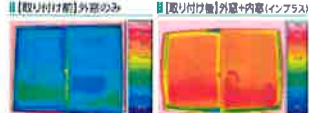
冬の窓に発生する結露には油断大敵です。放っておくとカーテンや床など住まいを傷つけてしまうほか、カビやダニ発生の原因にもなってしまいます。防音・断熱内窓「インプラス」では、家の中でもっとも熱の出入りが大きい「窓」の断熱性を高めてくれるのです。住まいのカビ・ダニは皮膚疾患やぜんそくなど、家族の健康に重大な被害をもたらす恐れがあります。「インプラス」は既存の窓との間に新たに生まれる空気の層が室内と室外をしっかりと隔て、外気温の影響を受けにくくなるので結露の発生を抑える事ができます。

また、結露の発生を抑えるだけではなく、外気温の影響を受けにくいので暖房効率アップにも繋がります。「インプラス」では熱伝導率の低い樹脂サッシを採用しているため、さらに室内の熱を外に伝えにくくし、快適な室内環境を実現します。結露軽減・断熱効果のほか、さまざまなお部屋の悩みを解決してくれるインプラスに興味がありましたら、当社までお気軽にご相談ください。

エコで快適! 掃除もラクラク! インプラスでお部屋の悩みを解消

樹脂製サッシと空気層で暖房効率アップ!

窓の内側表面温度の比較 (LIXIL実験結果)



インプラスは樹脂製。樹脂はアルミに比べて熱伝導率が1/1000程度と、断熱効果に優れた素材です。

CO₂を大幅に削減。地球環境にやさしい住まいに。

インプラスを取り付けることで断熱性がアップした住まいは、暖房効率がよくなるだけでなく、年間CO₂削減量はスギの木12本分相当です。エネルギー消費も少なく済み、年間のCO₂削減量はスギの木12本分を植えたのと同じ計算に、地球にやさしいエコな住まいへ生まれ変わります。

不快な結露の発生を大幅に抑えます。

既存の窓と、内窓として取り付けたインプラス、さらにその間に生まれる新しい空気層が室外と室内をしっかりと隔てる構造に。大きな断熱効果で外気温の影響を受けにくくし、結露の発生を抑えます。

ホコリが溜まりにくく掃除の負担をグンと軽減。

「インプラス」では静電気を帯電しない特殊な樹脂を採用。ホコリを寄せ付けないので汚れにくく、お掃除がグンとラクになります。

ご相談・お問い合わせはこちらまで

(株) 黒田住建

〒520-3005 滋賀県栗東市御園2027-2
Tel : 077-558-0037 Fax : 077-558-0080