



発行所: 有限会社 西川工務店
松阪市町平尾町164-3
TEL 0598-51-7040
FAX 0598-51-7140
URL https://www.nishikawakoumuten.com/

寒さは健康の大敵 暖かい部屋でおうち時間も幸せ!

暖かい部屋にするだけで、健康生活が格段にアップ!

真冬の早朝はベッドからなかなか起き上がれない。部屋が寒くて暖房器具の前から離れられない……。寒さを感じると人間の活動は鈍くなる傾向があるそう。それにより、さまざまな健康障害を招くことにも。要因を探り、自分で簡単にできる対策やプロの手を借りて暖かい部屋に。健やかな暮らしを実現しましょう!

暖かい部屋のメリット

活動時間が増え健康的に

断熱リフォームなどによって部屋が暖かくなると活動時間の増加が見られるという調査結果が。階段を昇り降りしたり、テレビを見ながらストレッチしたり、わずか10分程度でも体を動かすことを意識するだけで、生活習慣病のリスクが軽減するとされます。

睡眠の質が上がり免疫力アップ

夜中に何度もトイレに起きる。そんな夜間頻尿に悩まされている方は寝室の室温を18℃以上にキープ。夜間頻尿が改善されると睡眠の質を高め、免疫力アップも期待できます。

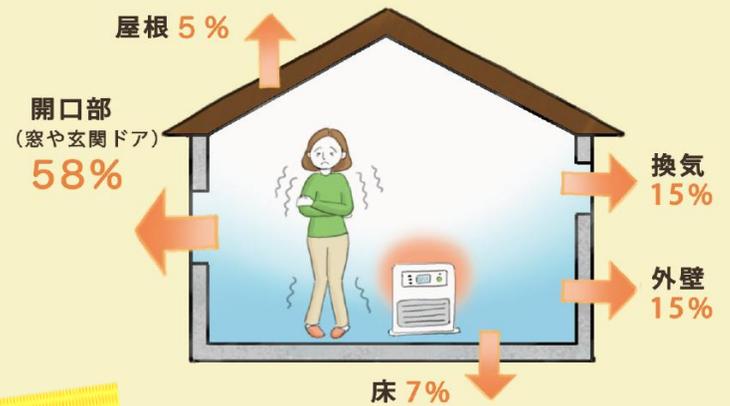
寒暖差を減らして高血圧予防

日本人の3人に1人は高血圧だそう。食生活や運動に加え、寒暖差を減らすことも血圧低下につながります。高齢者のいる家庭では部屋間の温度差によるヒートショックの危険が潜んでいます。特に脱衣所と浴槽の温度差をなくす工夫を。

寒い部屋の要因と対策

熱が外へ流出していることが一番の理由。中でも流出される割合の役6割を占めるのが窓や玄関ドアなどの開口部です。つまり開口部の断熱が暖かい部屋作りへの近道です!

冬住みの熱の流出割合



対策

- 断熱性の高い窓や、すきま風をシャットアウトする機密性に優れた窓へリフォーム。
- カーテンを厚めのものにして、床よりも長めに。断熱費の節約にも。
- 市販の窓用断熱シートやすきまテープなどを利用。窓用シートは水で貼り付けたりシールタイプなど手軽にDIYできます。
- 晴れた冬の昼間に南側の窓から入る日照量は夏の約2倍だそう。太陽の熱を活用して暖かさをキープしましょう。



暮らしのレシビ

寒い夜のお鍋はピリ辛「火鍋風」アレンジで



冷えた体を温めるには鍋がいちばん!
唐辛子や花椒を利かせた、スパイシーでホットな変わり鍋をどうぞ。

▼材料(4人分)

- 豚バラ肉薄切り400グラム
- 白菜300グラム
- 豆腐1丁
- 長ねぎ2本
- ニラ1束
- クコの実大さじ1

- 【スープ】 水1000cc
- ① 酒大さじ3
- 鶏がらスープの素大さじ2
- 塩小さじ1

- 【調味料】 豆板醤*大さじ1
- ② 八角(ホール)3個
- 赤唐辛子(ホール)3本
- 花椒(ホール)大さじ1

- 【つけだれ】 ごま油大さじ4
- 塩少々

- ③ 香菜(刻み)お好みで適量
- にんにく(すりおろし)お好みで適量
- 搾菜(刻み)お好みで適量
- 黒酢お好みで適量
- オイスターソースお好みで適量

▼作り方

【準備】豚バラ肉、豆腐、長ねぎ、ニラはそれぞれ食べやすい大きさに切っておく。白菜は白い部分と緑の部分に切り分け、それぞれ食べやすい大きさに揃える。

- 鍋にスープ①の材料を入れて中火にかける。
- ①が沸いたら、白菜の白い部分を入れてしんなりさせ、続いて豚バラ肉、豆腐、長ねぎ、調味料②を入れて煮込んでいく。
- 全体に火が通ったら、白菜の緑の部分、ニラ、クコの実を加える。軽く火を通したらつけだれをつけて召し上げろ。

つけだれの作り方

銘々皿に1人分(大さじ1)のごま油を注ぎ、お好みで③の材料を少しずつ加え、塩で味を調える。

※辛めがお好みの方は、大さじ2程度まで増量してください。

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

※丸の付いている日が定休日です。

新築・増改築はもちろん、キッチンやトイレの改修などちょっとした事でもお気軽にご相談下さい!!