

■「ワクワク健康通信」は弊社とお客様を結ぶ月刊ニュースレターです。「安くていい家をつくる会」城東エリア担当
興味深い話題や実用的な情報を満載し無料でお届けしています。
発行は毎月発行予定です。どうぞご覧ください。
ミッション：絶対に後悔しない住まい創りをお手伝い

ワクワク健康通信

第 88 号 平成 24 年 2 月

NPO 日本良質住宅協会員・墨田住宅センター
発行元：(株)五十嵐繁勝工務店／アイホームズ
発行人：長谷川 有美
〒131-0041 墨田区八広 5-25-4
電話 3613-2834 FAX 3613-6149
ホームページ <http://www.igarasi.com>
ひのきのアイホームズをクリック!!
お客様専用フリーダイヤル **0120-647-147**

みなさま、こんにちは。
いつも私たちを応援してくださり、本当にありがとうございます。

早いものでもう 2 月ですね。東日本大震災からもうすぐ 1 年が経とうとしています。
震災の被害にあった家々をテレビで見ながら、マイホームを検討していた人も
複雑な心境になったことでしょうね。

東大地震研究所が 1 月 23 日に、マグニチュード 7 級の首都直下型地震が 4 年以内に
約 70% の確率で発生するという試算結果を発表しました。
地震による被害は、もはや他人事とはいえなくなってきています。

それに、どんなに優良な物件でも、地震をきっかけに価値が急降下することも大いにあります。
そこで、震災後に家づくりをする前に考えたいことをピックアップしてみますね。

念頭におきたいのが「修繕費用がかかること」「二重ローンの可能性」の 2 つを覚悟すること。
地震保険に入っておくのも大切です。

そして、家づくりをする場合は、無理のない予算で、余裕を持って行うことが重要です。
くれぐれも貯金ゼロで買う、なんてことのないように。
また、一生に一度の買い物だからとお金をかけすぎて、予算オーバーになるようなことは、
リスクのことを考えると、ちょっと控えたほうがよさそうです。

子どものこと、親のこと、将来のこと…。
家づくりをきっかけに、地震のことなどを踏まえ、
一度腰を据えてじっくり考えてみてください。
そして、皆様の無理の無い家づくりのお手伝いができたらと考えています。



応援します！
あなたの価値ある家づくり
スーパーアドバイザー
代表 / 一級建築士 五十嵐 照勝

薄毛を予防する ポイント

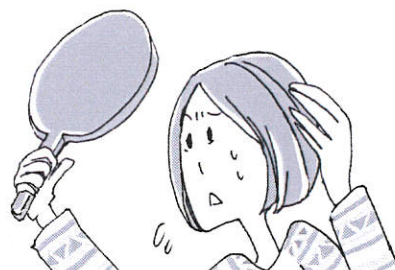
最近、20～40代女性の間で薄毛に悩む人が増加傾向にあると言われています。

その理由とは、女性の男性化によるもの。実は女性の体内でも男性ホルモンは作られています。ただ、体内で女性ホルモンが優位になるようバランスが保たれているのですが、環境ホルモンなどの影響でバランスが崩れ、男性ホルモンが優位になってしまうのです。環境ホルモンとは、ダイオキシンなど70種類以上の科学物質が疑われていますが、明らかになっていないことも多く、防ぎきるの難しいところです。

女性の男性化が起こると、ヒゲが生えてきたり、スネ毛が濃くなったり、皮脂が増えたり、ということが起きてきます。さらには額が広がったり、頭頂部の髪の毛がうぶ毛のようになってしまうことも…。

予防策としては、ホルモンバランスを崩さないようにすること。まず挙げられるのは、ストレスを解消することでしょう。その理由は、ホルモンのバランスを崩す一番の要因は、実はストレスだといわれているから。とくにおすすめなのが、サロンなどで行っているヘッドスパです。ストレス解消と頭皮ケアができ、一石二鳥の効果があります。

このほか、イソフラボンをとる、無理な食事制限をしない、なども挙げられます。



太りにくいスイーツの食べ方

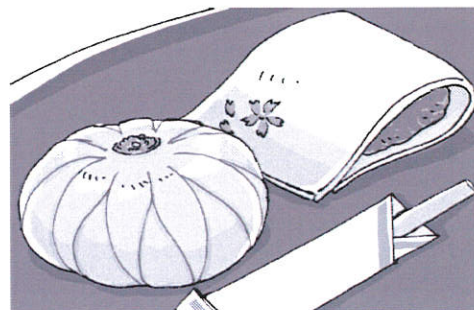
一年でもっとも寒い季節は、家にこもってお茶を飲むことも多いはず。そんなとき、手が伸びるのが甘いもの。カロリーは気になりながらも、やめられないのが本音でしょう。でも実は、太りにくいスイーツの食べ方があるんですよ。

その前に、体が太るしくみについて考えてみましょう。スイーツに含まれる糖分はブドウ糖に分解され、腸から吸収されて血液中に入ります。このとき、ブドウ糖が多すぎるとすい臓からインスリンが分泌され、脂肪として蓄えられるのです。

つまり、血液中にとどまっているうちに使い切る量であれば、太りにくい、ということになります。またインスリンが増えないようにすること、全身の代謝を日ごろから上げておくことがポイントとなります。

太りにくい食べ方としてあげられるのは、第一に和菓子を選ぶこと。洋菓子に比べカロリーが低めであるうえ、一個当たりのサイズが小さいこともメリット。さらに和菓子に使われるあんこには食物繊維が含まれています。食物繊維には、血糖値を調整する働きがあります。

このほか、マクロビオティックスイーツもおすすめ。こういったお菓子は材料に全粒粉など、精製されていないものを使っているため、血糖値の急上昇を防いでくれます。



子育て真っ最中の建築士ママ
山内 洋子です♪

ご近所で愛され奥さんになるための

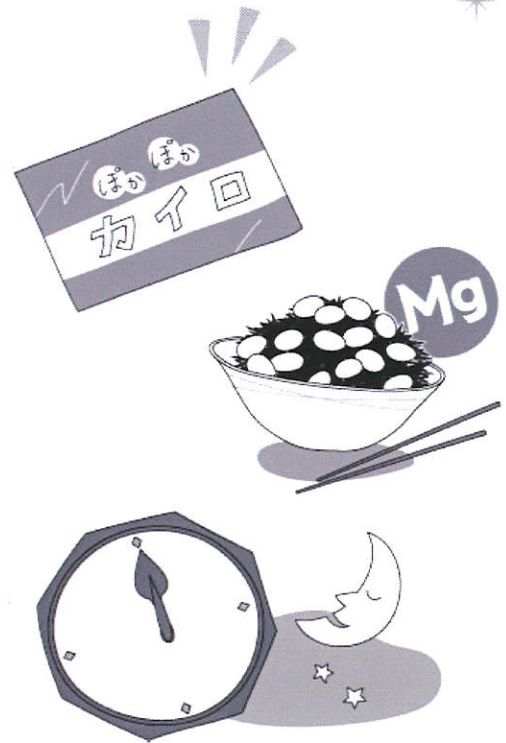
魔法の3分間

今回は「ニキビを改善して美肌美人になる方法」を紹介しますね♪

1. 温かいカイロを腰に貼る。
腰を温める事で、ホルモンバランスが整いやすくなる。ただし、長時間同じ所に貼り続けると、低温火傷をする可能性があるので注意!
2. ひじきや大豆等のマグネシウムを含む食材を食べる。
マグネシウムには、子宮の収縮を緩める作用があり、血行が促進しお肌の代謝も上がる。
3. 夜は12時前に寝る習慣をつける。
成長ホルモンの分泌が良くなり、新しいお肌に再生される。



超明るいお客様サポーター
長谷川 有美です♪



今月の職人さん

いしなべ まさみ
石鍋 昌三 さん

1981年11月5日生まれ (30歳)

- ♪ 仕事内容 ... 家作りのお手伝い(大工です)
- ♪ 家族構成 ... 妻・娘2人・ウーパールーパー1匹
- ♪ 趣味 ... 金子監督とメールすること(笑)
- ♪ 特技 ... ウーパールーパーへの餌やり(コツがあるんです(^_^))
- ♪ 好きな(嫌いな)食べ物 ... チョコレートケーキ&レアチーズケーキ
嫌いな食べ物はたくさん!!偏食です(泣)
- ♪ 宝物 ... 家族・金子監督
- ♪ 尊敬する人物 ... 両親
- ♪ 自己アピール ... シャイで口下手ですが、よろしくお願いします♪
- ♪ 失敗談 ... 毎日が失敗の連続の日々。それが成功への近道かも...



皆様の夢づくりのお手伝いできて幸せです♪



「無料勉強会」のお知らせ

2月19日(日) 墨田区『無料勉強会』を開催致します。

開催場所：ユートリア 墨田生涯学習センター B棟3階・視聴覚室
墨田区東向島2-38-7

開催日時：平成24年2月19日(日) 13:30～16:30まで(受付は13:00～)



事前予約をされる方♪

電話の方は、24時間365日 自動受付・通話料無料のフリーダイヤル0120-934-147まで。

FAXの方は、①住所 ②電話番号 ③参加人数を明記の上、3613-6149まで。



ユートリア墨田生涯学習センター 全景



駐輪台数は約 130 台。無料です。



地下駐車場料金は最初の 30 分は無料。
それ以後 30 分毎に 100 円です。



地下駐車台数は 50 台。

私たちもスタッフとしてお手伝いしてします。
みなさんのご来場をお待ちしています♪



超まじめでダンディな監督♪
武田です



若手ホープの監督♪
中原です



子育て世代の監督♪
金子です



社名：(株)五十嵐繁勝工務店 / アイホームズ 代表 五十嵐 照勝

住所：〒131-0041 墨田区八広5-25-4

☎：※予約受付は 0120-934-147

TEL：03-3613-2834

FAX：03-3613-6149

HP：http://www.igarasi.com E-mail：info@igarasi.com