

## マイホームのお手入れカレンダー

10月

### 秋の夜長を楽しむために

秋の夜長といわれるように、夜、明かりの下で過ごす時間が増える季節です。家中の照明機器を点検し、電球が切れていないか確認し、清掃もしておきましょう。  
まもなく木枯らしの季節がやってくるので、ガラス窓やサッシのレールなどを掃除して戸の滑りをよくしておきましょう。

11月

### 「年末」を迎える準備

徐々に寒さが増していく季節、エアコンなどの暖房器具の点検、清掃をしておきましょう。  
庭の方は落ち葉が散りきる時期なので、家の周りをこまめに掃除し、雨樋や雨水マスの詰まりもきれいにしておくとよいでしょう。  
障子やふすまの張り替えも早めに済ませましょう。

## 工事だより

### I 様邸新築工事



I 様邸の住宅が完成しました。  
広い納戸を希望され、キッチンの横に6畳の納戸を配置しました。様々な物が入れられ、とても便利です。  
玄関に、折り畳み式のスロープを設置し、車いす生活になっても安心です。  
ウッドデッキ、サンシェードの設置も予定しており、外の空気を感じながら、快適に過ごせるようになっています。

猛暑が過ぎ、秋の気配が感じられるようになってきました。これから訪れる寒い冬の対策として「断熱リフォーム」をおすすめします。

近年の調査・研究データにより、寒い住宅がもたらす健康被害が一層明らかになってきました。具体的には、断熱が不十分な寒い家は、心筋梗塞、脳梗塞、カビ・ダニに起因するアレルギー性鼻炎や結膜炎などを発症する可能性が指摘されています。

「断熱リフォーム」は、健康と快適が得られることに加えて、寒い家に暮らし続けることでかさむ暖冷房費と医療費を大幅に削減できるメリットがあります。

下記に断熱リフォームの種類をご紹介します。

### ◆屋根の断熱リフォーム



### ◆外壁の断熱リフォーム



### ◆天井裏の断熱リフォーム



### ◆床の断熱リフォーム



### ◆窓の断熱リフォーム



「リフォームしたい」と思っているところに一緒に断熱を施す工事をするとお得に工事ができます。

断熱の工法は様々ありますので、住宅にあった最適な工法で施工することができます。

また、あまり費用をかけたくない方は、日中長く過ごす一室だけや温度差が大きい脱衣所・浴室といった部分断熱リフォームをおすすめします。



先日、「事業所まるごと健康宣言」の活動の一環で「食育出前講座」を受けました。高松市保健センターの栄養士の方が講師で来られ、栄養バランスのとり方、栄養成分表示についてなどを教えていただいたのでご紹介します。

健全な食生活が失われつつある今、野菜の摂取不足等による栄養の偏り、肥満や生活習慣病の増加など、様々な問題が生じています。

**「豊かで健全な食生活から楽(たの)しく輝(かがや)く毎日(まいにち)をつくる」**ためには、一人一人が自分や家族の問題として、食育に関心を 持つことが大切です。まずは、自分が肥満かどうかをBMIでチェックしてみましょう。



身長	_____	cm
体重	_____	kg
腹囲	_____	cm
腹囲は立った状態でおへそ周りを計測してください		
BMI	_____	
BMI=体重(kg)÷[身長(m)] <sup>2</sup>		

1. BMI18.5未満は「やせ」、18.5～25未満は「普通」、25以上は「肥満」と判定します
2. 腹囲の判定は男性の腹囲85cm以上、女性の腹囲90cm以上の場合は内臓脂肪型肥満の疑いがあります
3. 肥満の場合には、体重変化を見ながら適宜エネルギーを1ランク(200kcal)下げるなどの工夫が必要です

次に、「栄養バランスの良い食事」についてです。

1日の食事のバランスに気をつけて食材、料理法を考えましょう。

### ◎主菜のバランス 4種類を偏りなく食べる

#### ◇4種類をバランスよく

主菜の主材料となるタンパク質源食品は、**肉、魚、卵、大豆製品**の4種類です。4種類が偏らないように、満遍なく食べましょう。

#### ◇1食1皿が基本です 食べすぎに注意!

主菜の主材料タンパク質源食品には、同時に脂質も含まれています。食べ過ぎると、脂質の過剰摂取からカロリーオーバーにつながりやすくなります。

### ◎副菜のバランス① 主菜の倍量を目安に

副菜は、主食の次に多くとるお皿です。主菜の倍量を目安に、毎食必ず食べましょう。

#### ◇野菜一日の摂取目標量

**野菜の一日の目標摂取量は一人350g以上**です。そのうち、120g以上は、ビタミンやミネラルが豊富な緑黄色野菜をとりましょう。

### ◎副菜のバランス② 副菜をしっかり食べる工夫

◇作り置き工夫・・・きんぴらごぼうやひじき煮、筑前煮などは、まとめて作って1食分ずつ冷凍保存。

◇電子レンジを活用する・・・野菜の下処理に電子レンジを使うと、調理の手間が省けて便利です。

◇1回に使う野菜の量を増やす・・・

＊生野菜サラダに加熱した野菜を加える：かぼちゃやブロッコリーを電子レンジで加熱して加える。

◇野菜たっぷりの主菜にする・・・

肉料理や魚料理など主菜に野菜を加える：野菜たっぷりチンジャオロース・魚とたっぷり野菜のガーリック焼き。

### ◎副菜のバランス③ 外食で野菜を食べる工夫

外食の機会が多い人は、**野菜の多いメニュー**を選ぶ習慣を付けましょう。

◎適塩の工夫 成人の1日の食塩摂取の目標・・・男性8g未満・女性7g未満 ※高血圧の方は6g未満

◎食物繊維を1日20gとる工夫・・・食物繊維の多い食品・・・豆類・海藻類・きのこ類・いも類・果実類

◎カルシウムをしっかり取る工夫・・・カルシウムの吸収率が最も高いのは**牛乳・乳製品**です。緑黄色野菜、大豆製品、小魚・海藻・乾物も合わせてとりましょう。

最後に、「朝ごはん、食べていますか？」(朝食の欠食者の割合：男性(20～39歳)20.7%)

朝ごはんの大切さを知って、「朝ごはん生活」をはじめましょう。

