

知って
おきたい

体の健康豆知識

食物繊維は健康に欠かせない優良成分！

●第6の栄養素として注目

以前は“食べ物のカス”と考えられていた食物繊維ですが、現在では有益な作用がたくさんあることがわかり、五大栄養素に次ぐ「6番目の栄養素」として注目されています。具体的ななはたらきとして、便秘の予防・改善、腸内環境の調整、有害物質の排出、血中コレステロールの低下、食後血糖値の急激な上昇の抑制などが挙げられます。食物繊維を多く含む食材はほとんどが低カロリー。さらに体内で水分を吸収すると膨らむため、満腹感があり、食事療法にも最適。1日25gの摂取を目標にしましょう。

食物繊維の 種類と特徴

不溶性食物繊維

水に溶けない。水分を吸収して膨らみ、腸の運動を高める。肥満や便秘解消などに効果的。



こんな人にオススメ
食欲旺盛で太り気味
油っこい食事が好き
食品添加物が気になる
便秘気味

多く含む食品
きのこ類
チーズ
ごぼう 玄米
キャベツ 大根
豆 ココア

水溶性食物繊維

水に溶けて、腸内で水分を含んだ成分となり、有害成分を吸着して排出。糖尿病を防ぐ効果も。



こんな人にオススメ
血糖値が気になる
コレステロール値が
気になる
血圧が気になる
肥満が気になる

多く含む食品
昆布 わかめ
もずく ひじき
りんご オクラ
こんにゃく
やまいも

参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社)／「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

今年最初の水彩通信です。本年も宜しくお願いいたします。年明けより厳しい寒さが続いております。今季の寒暖差に体も驚くほどですが、体調はいかがですか？ 風邪予防の対策として、暖房だけに頼らない様に、体を温める生姜を紅茶にいれて代謝を上げる様に頑張っております。意外に美味しいですよ。

水彩通信

暮らしに役立つ。ぶち情報

住宅エコポイントで賢く・お得にリフォームしませんか

水廻りのリフォームを検討されている方にウレシイお知らせです。

住宅エコポイントの

期間延長が決まり、よりポイントを貯めやすくなりました。**必須条件の断熱改修工事**と合わせて【節水型トイレ】
【高断熱浴槽】のエコリフォーム工事でお得にポイントゲット!!

窓の断熱改修 (以下のいずれか)

内窓設置
(二重サッシ)

外窓の交換

ガラス交換
(複層ガラス化)



または、外壁・屋根・天井か、床の断熱改修



節水型トイレ

20,000ポイント

または



高断熱浴槽

20,000ポイント



Fh 株式会社ファインドホーム

TOTO



水まわりのコンビニ



水 彩 プ ラ ザ 千葉店

〒260-0042 千葉市中央区椿森3-4-5 椿森ウエルズ 21

TEL : 043-290-5766

浴室リフォームで 住宅エコポイントをもらいましょう

寒さが厳しいタイル貼りのお風呂をユニットバスにリフォーム。これで冬のブルブル寒さは軽減～ さらに【高断熱浴槽】でお湯も冷めにくくなります。**必須条件の断熱改修工事**と合わせて【高断熱浴槽】&バリアフリー改修工事で、住宅エコポイントをお得にゲット!!

👉 ポイントを貯めるには...こんな方法があります。大掛りな断熱改修工事をしなくても大丈夫 🍀

① 浴室の窓を断熱改修《必須条件》

注)断熱改修をしないとポイント対象にはなりません。

例)外窓はそのまま内窓を新設設置、結露の発生をおさえます。

窓サイズ 0.2㎡以上1.6㎡未満

7,000ポイント



② ユニットバス高断熱浴槽 対象製品に交換



20,000ポイント

注)1階・2階両方交換しても
20,000ポイントです。

③ ユニットバス内に手すり設置

5,000ポイント

④ 浴室出入り口の段差解消

5,000ポイント

⑤ 浴室出入り口幅の拡張

25,000ポイント

参考画像:TOTOシステムバス(戸建用) サザナ Pタイプ メーカー本体価格(基本仕様)¥995,400-(税込) 工事費別途

浴室改修工事をエコリフォーム(窓の断熱改修+高断熱浴槽+バリアフリー改修)すると...

住宅エコポイントが、①+②+③+④+⑤ = **62,000**ポイント!!

※改修工事金額の御見積りは現場調査後に算出いたします。

※断熱改修工事をしないと、住宅エコポイントの対象にはなりません。

※バリアフリー改修は、1戸あたり上限50,000ポイントとなります。

【御注意】

2011年1月1日工事着手分から1年間対象になります。開始前に工事をしても対象になりませんのでご注意ください。制度内容の変更が行われる場合があります。予算が無くなり次第終了となります。



御見積りは **無料** です。
軽に御相談ください。
絡お待ちしております。

エコリフォーム発行ポイントは
お気御連計で **30** 万ポイントが
限度となります

御希望の方に
ガイドブックを差し
上げます。



株式会社ファインドホーム

TOTO



水まわりのコンビニ

千葉店

〒260-0042 千葉市中央区椿森3-4-5 椿森ウエルズ 21

TEL : 043-290-5766