

9月に入りましたがまだまだ毎日暑いですね。昔から言われているようにお彼岸が過ぎるまでは続きそうです。またこの時期は体も夏の暑さに疲れて体調を悪くする人も少なくありません。冷たい食べ物や飲み物を多く取り過ぎて胃の調子をくずしている方もおられるのではないのでしょうか。下記にも載せましたがしばらくたっても改善しないようでしたら早めに医療機関を受診しましょう。

最近では異常気象により広島・京都・九州などで大きな被害が発生しています。台風の時期にも入ります。住まいの点検をして対策をしておきましょう。

暑い日に最適

お手軽新商品そうめんつゆ!



右はイチビキが新しく発売して好評の「食べる麺つゆ きのこおろしつゆ」キノコいっぱいの和風つゆ。ナムコ、シイタケ、マイタケなど5種類のキノコに大根おろしが入っている。「大根おろしのさっぱり感とだしがよくきいている。写真のようにシソなどを加えると色味もよくなり、食欲をそそる一皿になりそう。

202円(税込み) 2~3人用

おすすめトッピング(オクラ、キュウリ、シソなど)

- *その他にも ヤマキの「ぶっかけ具入りつゆ豆乳坦々」 まろやかな辛さ
- カゴメの「サラダめんイタリアンつゆ」 完熟トマトの酸味
- 永谷園の「まんぷくそうめんつゆ焼肉風しょうゆ」 食べ盛りの子どもに

*上記以外にも新商品がスーパーに並んでいます。食欲のない時などにおすすめです。

その胃の不調甘く見ないで!

このところの厳しい暑さもあって、「食欲がわかない」「食後に胃がもたれる」など胃の調子が悪いと自覚する人は少なくないでしょう。こうした症状は、放っておくと慢性化してしまうこともあります。夏になると、食欲不振や胃もたれ、胃の痛みなどを訴える人が増えます。これは高温多湿の環境により自律神経が乱れておこると考えられています。こうした、ちょっとした不調は軽く考えて放置しがちです。しかしそのままのしておくといわゆる「慢性胃炎」になって常態化することもあるので注意が必要です。胃の働きが悪くなる主な原因としては、「胃粘膜が傷つく」「胃自体の動きが悪い」「胃の知覚過敏」「胃酸の分泌が多い」の4つがあります。胃の粘膜が傷つく様々な要因の中で、最も多いのがヘリコバクター・ピロリ菌の感染です。内視鏡で見ると、ピロリ菌に感染した粘膜には、萎縮や鳥肌様といった特有の状態が見られます。感染すると、胃粘膜が炎症を起こして老化が進み、胃潰瘍や胃がんのリスクも高まると言われています。ピロリ菌を取り除くには、医療機関で抗菌剤などで除菌出来ます

胃の不調を改善するために心掛けておきたいこと

食事は腹八分目・・・食べすぎ飲みすぎは胃への負担をかける

ゆっくり、よく噛んで食べる・・・早食いは消化不良のもと、しっかり噛めばだ液中の消化酵素も、胃も活発に働く

脂肪の多い食事を控える・・・脂肪の多い食事は消化に時間がかかり胃酸の分泌を促し胃酸過多を招く

食事は規則正しく・・・食事は1日3回、決まった時間に、体にリズムが出来て消化酵素も出やすくなる。寝る前には食事をしない。

十分な睡眠をとる・・・睡眠不足はストレスの大きな原因、自律神経の働きを整えるためにも睡眠が大切

軽い運動をする・・・運動は自律神経を安定させ、気持ちをリフレッシュさせるとともに、新陳代謝も活発にする。

*市販薬を1週間飲んでも改善しない場合は、医療機関を受診すること。胃潰瘍や胃がんなどが潜むケースもあり、早期発見には検査が必要です。

当社推奨工法 耐震壁体内通気循環工法 (MOKUZO+)

夏涼しく・冬暖かい

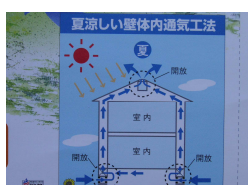
一般在来工法と比べて実際の測定温度が、夏・冬ともそれぞれ 3~5℃前後の過ごしやすいデータが出ています。また湿度も下がるため特に夏の体感温度はそれ以上に感じられます。

当社がおすすめする地震にも強く 住む人の健康にも対応出来る 大変優れた省エネ・エコ住宅です。外壁断熱工法とはまったく違った工法です。

落し蓋工法

壁体内通気循環システム

- * 耐震性
- * 耐久性
- * 快適性
- * 健康性



* 詳しい資料をご希望の方はご連絡下さい。

* 詳しくは当社のホームページからもご覧いただけます。 浜松住宅㈱ → 検索 しあわせ家づくり

三方原地区(大規模既存集落制度対象土地) *建築条件付* 地元にお住まいの方への土地情報 安い価格で購入のチャンス

以下の条件を満たす方であれば土地を購入して住宅を建てる事が出来ます。

* 三方原地区連合自治会(初生町・三方原町・東三方町・根洗町・豊岡町・大原町・三幸町) 上記町内に昭和47年1月11日以降延べ20年以上居住して、現在も1年以上居住している方。または本人の親が上記通り居住していれば適用されます。

* 持ち家がないこと。

* 世帯を有していること。

* その他についてはお気軽にお問い合わせください。

2区画限定ですご希望の方はお気軽に当社までお問い合わせください

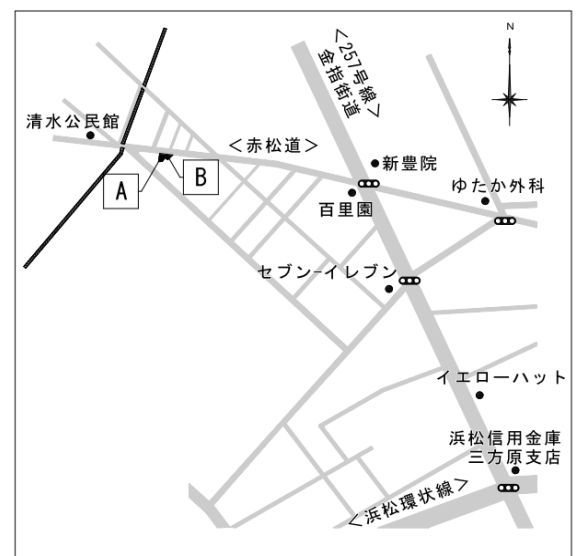
先着順とさせていただきますので興味のおありの方はお早めにお問い合わせをお願いします。

*すでに契約済みの場合は御容赦願います。

*地目が畑ではなく山林ですので面倒な農用地除外申請や農地法の手続きは必要ありません。

A区画 810万円 (73.33坪)

B区画 670万円 (60.5坪)



* 建築条件付とは、土地の売買契約締結後3ヶ月以内に住宅の請負契約をしていただくことを条件に販売します。期間内に建物の請負契約が成立しなかった場合は白紙となり、受領した金額は全額無利息でお返しいたします。



浜松住宅は、新築・増改築・ちょっとしたリフォームから不動産のご相談まで、みなさまのお手伝いをさせていただきます。何でも気軽にご相談ください。

浜松市北区初生町883-5
浜松住宅株式会社 電話053-436-2031
営業担当 河野 拓造 080-6968-1815