

冬こそ正しい水分補給で健やかに！

ウイルス撃退はもちろん、肌荒れに負けないためにも
こまめな水分補給はとても大切です。

寒い日が続きますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

みなさんの住まいと暮らしを
ちよつと豊かにする情報をお届け
いたします。今回のテーマは「水分補
給」です。

何をどれくらい？

基本的な水分補給の方法

冬は、暑い夏とは違い、のどの渇き
を実感しにくいので、ついつい水分
補給もおろそかになりがちに。しか
し、健やかな毎日を過ごすためには、
乾燥の激しい冬こそ、水分補給が大
切です。

この時期、外部や暖房のきいたお
部屋はとても乾き、知らない間にの
ども渴いでいます。そこで、のどを
うるおすことで、せん毛運動を助け、
体内へのウイルスの侵入もしにくく
なります。また、体の内側からうる
おすことで、肌荒れ解消や、老廃物
排出の手助けにもなるので、美容に
も良いのです。



必ず一緒に

では、何を飲むのがいいのでしょ
うか？ズバリ！水や、ほうじ茶な
どのノンカフェインのお茶が最適で
す。緑茶や紅茶、コーヒーには利尿
作用があるので、かえって水分が体
外へ出てしま
いますし、清
涼飲料水に
は、たくさん
の糖分が含
まれているも
のもあるの
で、選び方に
注意が必要
です。

飲む量やそのタイミングについて
ですが、一度にたくさん水をガブ
飲みしても、胃液を薄めてしまい、
消化不良を起こすなど、体には良く
ありません。1回につき、コップ1

杯の水（約200cc）を

- ・朝起きたとき
 - ・朝10時や午後3時などおやつと
ともに
 - ・1日3回の食事のとき
 - ・入浴前後・夜寝るとき
- といった感じに、数回に分けて飲み
ましょう。

朝夜の1杯はまさに「宝水」。 健康のカギを握ります

水分補給で特に重要なのが、朝起
きた時と夜寝る前です。

朝の1杯は、寝ている間にかいた
コップ1杯ほ
どの汗によつ
て、体内の水
分が不足し、
血中濃度が高
くなるので、



※のどのせん毛上皮などにあるせん毛の運動。一定の方向に毎秒数回から数十回繰り返され、摂食・呼吸のための水流を促す。



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところを箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてね！

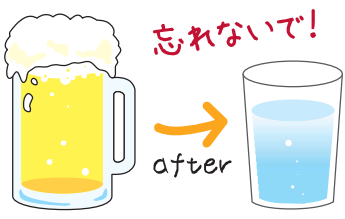
答えは裏を見て
ニヤ〜



それを補うためのもの。一般的に午
前中に脳梗塞や心筋梗塞が多いとい
われているのも、このことが無関係
とはいえないので、ぜひ習慣づけたい
ところ。

夜寝る前の1杯は、寝ている間に
失われる水分を前もって補うという
だけでなく、脳の血液を腹部に下げ
て神経を沈静化させる働きがあるの
で、眠りに入りやす
くなるという大
切な役割もありま
す。

また、お酒が好
きな方も、飲んだ
あとの「お水を1
杯！」を忘れずに。
お酒を飲むと、必要以上に尿が排出
され、脱水症状になるのを防ぐため
です。さらに、翌日の疲労感も軽減
され、朝の目覚めも違いますよ。



忘れないで！

after

住宅エコポイントが再開！

知っ得コラム

平成 23年度第3次補正予算が成立し、
住宅エコポイント制度が「復興支援・防災
エコポイント」と名称を変え再開（延長）さ
すことになりました。

今回の制度の目的の一つに被災地復興支援
があります。「特定被災区域（※）」に指定
されている10県221市町村においての新
築や耐震改修、リフォーム瑕疵保険に対
してポイント配分が厚くなつていたり、ポ
イント交換商品でも被災地の産品や被災
地の商品券などが設定されています。ま
た追加工事への即時交換（ポイントの半分
まで充当可能）や省エネ環境配慮商品との
交換などもできます。

工事対象期間は新築は平成23年10月21
日（リフォームは11月21日）からとなり、平成
24年10月31日までに終了となります。住宅
エコポイントを利用して、お住まいの省エ
ネと耐震対策をしてみませんか？

※石川県・宮城県・福島県・青森県・茨城県・栃
木県・埼玉県・千葉県・新潟県・長野県（一部）（東日
本大震災の特定被災区域に指定された10県221
市町村）

イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

LIXIL 開催
窓 de エコキャンペーン

【キャンペーン期間】2011年12月1日～2012年3月末
期間中インプラスをご購入で、抽選で素敵なプレゼント！

合計360名様に当たる!!

快道 de 賞 旅 de 賞 省エネ de 賞
インテリア de 賞 家事ラク de 賞 クリーン de 賞

ご応募・キャンペーンについて詳しくはホームページをご覧ください
<http://tostem.lixil.co.jp/lineup/sash/reform/inplus/>

インプラス 検索

土鍋のコゲをとるには？

鍋料理がおいしいこの季節。ついついお鍋を焦がしてしまうことってありませんか？そこで、土鍋を焦がしたときの対処法をご紹介します。土鍋を焦がしたら、ぬるま湯に浸けて少し沸騰させ、一晩置き、やわらかい布やスポンジでやさしくこすって落としましょう。くれぐれも金タワシやクレンザーなどは使わないように！洗剤も避けたほうがベターです。傷がつき、お鍋が劣化しますし、吸水性のある素材なので、洗剤の成分を吸ってしまう恐れがあります。コゲが取れたら、全体を拭き、しっかり乾燥させてからしまいましょう。そうすることでカビやひび割れも防げます。



運動不足は歌って踊って解消！

60～80年代の歌謡曲を歌いながらエクササイズをするカラオケフィットネス、略して「カラフィット」が今、注目を集めています。おなじみの曲を歌いながら体を動かすので、健康増進はもちろん、楽しくリフレッシュできそうです。これには、科学的根拠もあり、「声を出しながら動くことで、動作の質を高める」という考えのもと、姿勢をまっすぐにした状態で体幹部分をひねりながらカラオケを歌うことで、呼吸に連動した筋肉などの内側のエネルギー消費を促す効果があるのだそう。全国の書店やインターネット通販で、DVDも販売されているので、おうちでも手軽にエクササイズしてみたいいかが？



こんにちは

お施主様ご家族の笑顔が
私どもの一番の喜びです。

代表取締役 榎本一利

あなたの街のアルカディアホームです

いつもお世話になっております。アルカディアホームの榎本でございます。皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今回掲載しましたアルカディアニュースはいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様はもちろん、これからお住まいをお探しのお客様にも、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思い本紙を掲載させていただきました。住まい探し、住まいの建替え、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。アルカディアホームをこれからもご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

今ある窓に”プラス”するだけ。あっという間の快適生活！

防音・断熱内窓

インプラス [LIXIL(トステム)]



冬場の窓に発生する結露には油断大敵です。放っておくとカーテンや床など住まいを傷つけてしまうほか、カビやダニ発生の原因にもなってしまいます。防音・断熱内窓「インプラス」では、家の中でもっとも熱の出入りが大きい「窓」の断熱性を高めてくれるのです。

住まいのカビ・ダニは皮膚疾患やぜんそくなど、家族の健康に重大な被害をもたらす恐れがあります。「インプラス」は既存の窓との間に新たに生まれる空気の層が室内と室外をしっかりと隔て、外気温の影響を受けにくくなるので結露の発生を抑える事ができます。

また、結露の発生を抑えるだけではなく、外気温の影響を受けにくいので暖冷房効率アップにも繋がります。「インプラス」では熱伝導率の低い樹脂サッシを採用しているため、さらに室内の熱を外に伝えにくくし、快適な室内環境を実現します。

結露軽減・断熱効果のほか、さまざまなお部屋の悩みを解決してくれるインプラスに興味がありましたら、当社までお気軽にご相談ください。

窓のエコリフォーム

復興支援・住宅エコポイント対象製品

冬場の窓に発生する結露には油断大敵です。放っておくとカーテンや床など住まいを傷つけてしまうほか、カビやダニ発生の原因にもなってしまいます。防音・断熱内窓「インプラス」では、家の中でもっとも熱の出入りが大きい「窓」の断熱性を高めてくれるのです。

住まいのカビ・ダニは皮膚疾患やぜんそくなど、家族の健康に重大な被害をもたらす恐れがあります。「インプラス」は既存の窓との間に新たに生まれる空気の層が室内と室外をしっかりと隔て、外気温の影響を受けにくくなるので結露の発生を抑える事ができます。

また、結露の発生を抑えるだけではなく、外気温の影響を受けにくいので暖冷房効率アップにも繋がります。「インプラス」では熱伝導率の低い樹脂サッシを採用しているため、さらに室内の熱を外に伝えにくくし、快適な室内環境を実現します。

結露軽減・断熱効果のほか、さまざまなお部屋の悩みを解決してくれるインプラスに興味がありましたら、当社までお気軽にご相談ください。

エコで快適! 掃除もラクラク!

インプラスでお部屋の悩みを解消

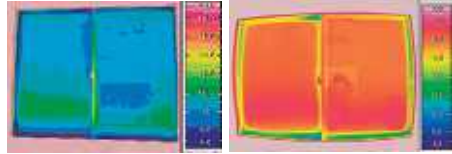
樹脂製サッシと空気層で暖冷房効率アップ!

お悩み対策①

窓の室内側表面温度の比較 (LIXIL実験結果)

■【取り付け前】外窓のみ

■【取り付け後】外窓+内窓(インプラス)



インプラスは樹脂製。樹脂はアルミに比べて熱伝導率が1/1000程度と、断熱効果に優れた素材です。

CO₂を大幅に削減。地球環境にやさしい住まいに。

お悩み対策③



インプラスを取り付けることで断熱性がアップした住まいは、暖冷房が効きやすくとも経済的。エネルギー消費も少なくて済み、年間のCO₂削減量はスギの木12本分を植えたのと同じ計算に。地球にやさしいエコな住まいへ生まれ変わります。

不快な結露の発生を大幅に抑えます。

お悩み対策②



既存の窓と、内窓として取り付けしたインプラス、さらにその間に生まれる新しい空気層が室外と室内をしっかりと隔てる構造に。大きな断熱効果で外気温の影響を受けにくくし、結露の発生を抑えます。

ホコリが溜まりにくく掃除の負担をグンと軽減。

お悩み対策④



「インプラス」では静電気を帯電しない特殊な樹脂を採用。ホコリを寄せ付けにくいので汚れにくく、お掃除がグンとラクになります。

間違いさがし答え: ①石畳の柄 ②鳥居の長さ ③右の鈴の緒の形 ④女の子の目 ⑤雲の数

ご相談・お問い合わせはこちらまで

アルカディアホーム 志木店 (株) 東日本都市開発

〒353-0007 埼玉県志木市柏町4-5-1

TEL: 0800-888-6522 FAX: 048-486-6521

Mail: info@arcadiahome.jp

<http://www.arcadiahome.co.jp>会員様用 <http://www.arcadiahome.jp>