

# にこつや通信

塗り替え屋本舗  
TEL:0120-05-8282

〒446-0061  
愛知県安城市新田町郷西130-1  
9:00-19:00月曜定休

～創刊にあたってのご挨拶～

こんにちは、塗り替え屋本舗です。この度、ニュースレターを創刊することとなりました。皆様のお役に立てるような情報を発信できるよう、取り組んでまいりたいと考えています。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

## 今年もまもなく冬到来！ お住まいの寒さ対策はできていますか？



少しづつ風が冷たくなりはじめ、日差しが心地よく秋の気配を感じられるようになりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？今年は暖冬の予報がでていますが、それでも暖房器具は欠かせない季節ですよね。暖房をかけてるのに室内がなかなか暖かくなり寒い…。そんなお悩みはありませんか？お悩みを少しでも解決するために、今回は断熱塗装のお話をしたいと思います。

### 断熱効果で年中快適なお住まいに！



断熱は「熱の移動を抑える」ことを意味しています。熱は温度の高い方から低い方へ移動する性質(熱伝導)を持っているので、気温が高い夏は「屋外から屋内に熱が移動する」ことで暑く感じ、冬は「室内の熱が屋外に逃げてしまう」ことで寒く感じます。空調機器で温度調整をしても効果を生かすことができず「温めても熱が外に逃げる」「冷やしても外から熱が浸入してくる」と言った理由で、電気代や燃料代が余計にかかってしまいます。

金属屋根や吹き抜け、大きな窓があるお住まいは熱伝導率が高くなります。

#### 手軽にできる断熱対策

##### ①外壁・屋根塗装

最も主流なのが塗装工事です。外壁・屋根は定期的な塗装メンテナンスが必要なので、塗料は少し高額になりますが、遮断熱塗料を使用すれば対処できる手軽さが魅力的です。色は暗い色よりも太陽光を反射する明るい色の方が効果があります。

##### ②窓の断熱塗装

窓ガラスの内側にローラーで塗るタイプの省エネ塗料です。窓付近の冷え冷えゾーンを縮小し、結露対策、紫外線カット、色あせ防止など保温効果を高め、低コストでの対策が可能になります。



#### 断熱にはこんなメリットがあります

★光熱費を削減でき、環境にも優しい

熱の移動を抑え空調機器の効果を生かして光熱費の削減ができ、暖房器機の使用を減らすことで環境にも優しくなります。

★室内を快適な温度に保ち、年中過ごしやすいお住まいに

断熱効果によって室内の温度が外の環境に影響されにくくなり夏は暑すぎず、冬は寒すぎない快適な環境で過ごすことが出来ます。

★結露対策になる

気温が下がると壁や窓に結露が発生しやすくなり、カビやサビの原因になりますが、断熱すれば室温が変化しにくくなるので結露防止になります。



#### すずきさんのつぶやき

寒い冬を乗り越えるために自分でできる冬の寒さ対策はこれでバッチリ！便利グッズ7選をご紹介します♪

1. 肌着インナー  
服の下に着用する肌着が最も重要です。ユニクロのヒートテックが有名で超極暖・極暖もあります♪



2. タイツ  
下半身全体を温めてくれて冬には必要不可欠！一度着用すると手放せないアイテム♪



3. 腹巻  
お腹や腰回りを温めてくれる腹巻は、インナーと重ね着すると空間の層ができ温まりやすさが増します♪



4. 厚手の靴下  
エアコンが付いていても、足先は温まらず、つま先は痛いんですよね。足首・かかと・つま先が温まる靴下を選びましょう♪



5. ネックウォーマー  
首元から冷たい冷気をさえぎってくれて、手放せないグッズのひとつ。3首(首・手首・足首)を温めると体全体の血流が活発になり体温が上昇します♪

##### 6. カイロ

寒さが厳しくなるとカイロが大活躍です♪腰やつま先に貼ると夕方までずっとあったかいです。低温やけどには注意が必要です。



7. 温かい飲み物  
冬は水分補給を忘れがちですが、暖房などで意外と汗をかいているため温かい飲み物で水分補給をしましょう♪

#### フォトギャラリー



タイトル：湖畔の美しい紅葉に魅せられて  
撮影：2023年10月22日岐阜県  
キレイに色づいて秋を感じますね ♪

## 11月14日

### 世界糖尿病デー

2006年（平成18年）に国連総会において制定。国際デーの一つ。この日はインスリンを発見したカナダのフレデリック・バンティング医師（1891～1941年）の誕生日である。もともと国際糖尿病連合（IDF）と世界保健機関（WHO）が1991年（平成3年）に制定した記念日であったが、2006年12月20日、国連総会で「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」が採択され、合わせて「世界糖尿病デー」が国連の記念日として認定されました。

世界で6秒に1人の命を奪うという糖尿病の全世界的脅威を認知することが目的。シンボルマークは、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」で、国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインしている。世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しており、この日を中心にイベントやシンポジウムなどが開催され、世界各地でブルーライトアップを灯す行事が行われます。

東京タワー



#### 【糖尿病にならないために気を付けること】



食べるものだけではなく、食べ方や調理方法・レシピを工夫することが大切です。

#### 1. しっかりよく噛み、ゆっくり食べて、腹八分目

血糖の急激な上昇を予防し、満腹感が増すので食べ過ぎを防ぎます。最低でも15分くらいかけて食べ、歯ごたえのあるものや食物繊維の多いものを選びましょう。テレビをみながら、仕事をしながらのながら食いはやめて、じっくり味わい、人との会話を楽しみながら食べることも大切です。

#### 2. 食事は抜かない、まとめ食い・ドカ食いしない

1日3食決まった時間に食事を摂取することはとても大切です。食事の回数を減らすと、その後の食事でまとめ食い・ドカ食いの傾向になり、血糖値が上がりにやすくなるので注意しましょう。

#### 3. 分かっていますか？自分の適量

自分が1日にどれくらいの量の食事を食べていて、どれくらいのエネルギー量(カロリー)を摂取しているのかを知り、1日の中で食べた時間や食事の内容を記録することで食事のコントロールがしやすくなります。

#### 4. 人は夜太る？夜遅く、寝る前には食べない

昼食と夕食の時間が空きすぎると、空腹感でドカ食いをしてしまう危険性があります。夜の遅い時間に選ぶメニューは炭水化物(糖質)や脂質のものを選びがちで、食べた後は寝るだけのことが多く、エネルギーとして消費されることなく脂肪として体に蓄積されやすくなります。

#### 5. 食べてはいけない？どう食べる？間食のつきあい方

間食は、1日の必要エネルギー量の範囲内で、食事の一部として1日に食べても良い回数や量を接種しましょう。血糖値を急上昇させる砂糖や脂質が多い菓子類は避けて、乳製品や果物、無塩の素焼きナッツなどを温かい無糖の飲み物と一緒に摂取するのがおすすめです。ジュースなどの清涼飲料水は糖分が多く含まれており、糖質のとり過ぎにつながりますので飲まないようにしましょう。スポーツドリンクも注意が必要です。



### かんたんレシピ

今回は秋の旬野菜の長芋とブロッコリーです。長芋は酵素を多く含んでいるため消化を助けてくれるので他の食材と一緒に食べるのがおすすめです♪  
ブロッコリーはビタミンCやβカロテンが豊富で抗酸化作用があると言われてるので免疫力アップのため積極的に取り入れたいですね♪

#### 【長芋とブロッコリーのツナマヨサラダ】

★材料（2～3人前）

長芋 12センチ位	Aマヨネーズ 大さじ3
ブロッコリー 1/2株	A麵つゆ（濃縮2倍）大さじ1
ツナ 1缶	A粒マスタード 小さじ1
塩コショウ 少々	ブラックペッパー 適量

準備として Aを混ぜておく

- ①長芋は皮をむき1センチ幅の輪切りにしたら、ラップをして600Wのレンジで6分加熱する。
- ②ブロッコリーは小房に分け、洗ったら水気の付いた状態でラップし、600Wのレンジで2～3分加熱する。水気を取り、塩コショウする。
- ③ボウルに長芋を入れてつぶし、油を切ったツナを入れ、Aを加えて混ぜる。
- ④ブロッコリーを入れて混ぜ合わせ、お皿に盛ったらブラックペッパーをかけてできあがり。

火は使わず、レンジ加熱でできるので簡単です♪



### まちがい探し

上と下の絵では、違うところが5カ所あります。見つけられるかな？

