

■「ワクワク健康通信」は弊社とお客様を結ぶ月刊ニュースレターです。
興味深い話題や実用的な情報を満載し無料でお届けしています。
発行は毎月発行予定です。どうぞご覧ください。
ミッション:絶対に後悔しない住まい創りをお手伝い
監修:一般社団法人 家づくり支援協会

ワクワク健康通信

第 217 号 令和 4 年 11 月

「安くて良い家をつくる会」主宰
相続相談窓口センター・火災保険代理店
発行元:(株)アイホームズ / (旧)五十嵐繁勝工務店
発行人:五十嵐 和奏 磯貝 暢子
〒131-0041 墨田区八広 5-25-4
電話 3613-2834 FAX 3613-6149
ホームページ <https://www.igarasi.com>
『アイホームズ』をクリック!!
お客様専用フリーダイヤル 0120-647-147

皆さま、こんにちは。
五十嵐です。

アイホームズの今期(2021年9月1日~2022年8月31日)は、大きな成果が出た期となりました。
とはいえ、会社経営というのは、良い時もあれば悪い時もあります。
常に未来を見据えた戦略というものを考えていかなければなりません。

そんな中、世界的な木材不足によって引き起こされた「ウッドショック」。
2021年、世界レベルで木材の価格が急激に値上がりし、約1年以上が経ちますが、
2022年11月現在でも、完全に収束し、2020年当時の価格に戻るまでには至っていません。

アメリカでコロナ禍からの回復に伴い、住宅の需要が急激に高まったことがきっかけで、
世界的な木材不足になりました。アメリカだけではなく、中でも中国の影響はかなり
大きいものがあつたと言われています。

その結果、住宅用木材の6割以上を輸入に頼っている日本では、輸送の停滞や、木材高騰による
コストアップを余儀なくされています。また、コンテナの生産量の低下や、港湾作業員不足による
処理能力の低下などもあいまって、更に加速したということがあります。

そして、コロナの収束を見る前に、ロシアとウクライナの紛争問題が勃発しました。
日本はロシアから木材やアカマツやカラマツなどの合板用の単板を輸入しています。
実際にロシア軍によるウクライナ侵攻以降、一部のロシア産製材が急激に値上がりしています。
弊社もそうですが、国産の木材を使用しているハウスメーカーや工務店にとっては影響は少ないですが、
価格を抑えた輸入材をメインで使用しているローコスト住宅は大きな影響を受けることになると思います。

また、半導体不足もなかなか解消されませんね。
エアコン、トイレ、給湯器などの住宅設備にも影響を与えています。

皆さんからも、
『ロシアのせいで、木材の価格が高騰しているって本当ですか?』
『コロナ以降、戦争も含めてどんどん住宅の価格が高くなっていくのでは...』
という不安の声を多く聞かれます。

家づくりを考えている方々が抱えている不安やお悩みを取り除くのが私どもの仕事でもあります。
まずはお金の不安を取り除いていただけるよう、しっかりと資金計画をさせていただき、
お客様の無理のないご予算内で、悩みを解決できる家づくりのご提案を常に心がけています。

まずは、現状をしっかりとお伝えし、ウッドショックによる影響や、工期の遅延、価格高騰による予算変更など、
想定できるケースをふまえた上で、合意書を作成しご確認いただき、更には定期的に工程の進捗をお伝えすることで、
不安を少しでも取り除いていただけるよう努めて参ります(_)



あなたの価値ある家づくり
土地探しから応援します!
スーパーアドバイザー
一級建築士/宅建取引士
代表/五十嵐 照勝

こんにちは、長谷川です。

11月というと「読書の秋がやってきた！」というよりは、
「食欲の秋で美味しいものがいっぱい太っちゃうなあ」というほうが
世間話に出てくるものとしては多いと思います。

今回は、秋の食欲が「心の健康」につながるというお話をしたいと思います♪



超明るいお客様サポーター
長谷川 有美です♪



「食欲の秋」というと、いわゆる旬な食材が多くなり、
おいしいご飯が食べられるというイメージがあります。



実際に旬を迎えるものとしては、果物であれば「柿・梨・みかん・りんご」などがあります。
栗や松茸なども、栗ごはんや松茸ごはンは食欲をそそられ、つい何杯もおかわりをしてしまいます（笑）

個人的には、秋の旬の食材といえば「さんま」ですが、
感じで書くと「秋刀魚」と書きます。



刃状の形をしていて、秋の代表的な魚なので、この漢字がつけられたという説もあります。

★食欲の秋★

本題に入りますが、「なぜ秋になると食欲が増すのか？」については諸説ありますが、
最近の考えで、精神の安定に働きかける脳内伝達物質「セロトニン」の低下が
原因ではないかというものがあります。

「セロトニン」は、太陽の光や日照によって分泌されるのですが、
夏から秋になり、日照時間が減少するため、「セロトニン」の分泌が減少され、
「やる気」や「精神の安定」が低下するということです。



そのセロトニンの分泌を、日光で補えない分は、肉類や糖質・乳製品の摂取で補う必要があり、
そのため、秋になると食欲が増すということが「食欲の秋」につながるのではないかと
いうものです。

食べ過ぎて太ってしまうのは、体に悪影響なので気を付けたいところですが、
秋に食欲が増すことが、心身の安定にとって必要だという科学的根拠を見逃してしまい、
食べずに体調を崩すことがないようにしたいですね(*^_^*)



こんにちは、磯貝です。

紅葉の美しい季節になりましたね。

皆さまは、どこかへお出かけする予定はございますか (*^_^*)

寒さも厳しくなってくる頃ですので、

お身体にはくれぐれもお気を付けくださいね。

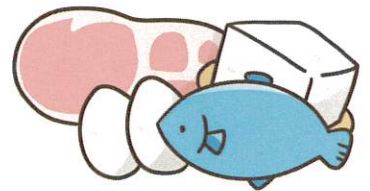
今回は、たんぱく質の大切さについてご紹介したいと思います♪



整理収納アドバイザー1級
インテリアコーディネーター
カラーコーディネーター
不動産資産相談士
賃貸不動産経営管理士
住宅ローンアドバイザー
磯貝 暢子より



人間の体の60%が水分でできているというのは、よく知られた話ですが、タンパク質は体のどれくらいを占めているかで存じでしょうか。



実は人間の体の15～20%はタンパク質でできています。

これは人間の体の水分をのぞいた半分以上がタンパク質でできているということになります。

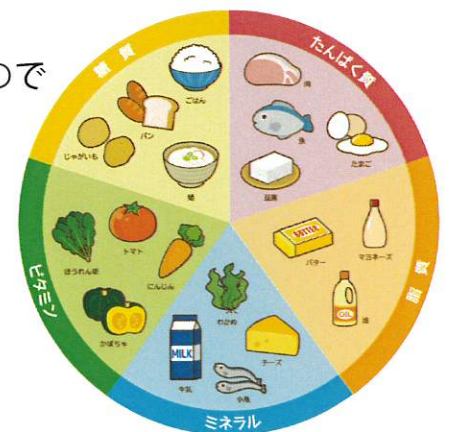
体のさまざまな部分にタンパク質が使われているので、タンパク質が不足してしまうと、肌や髪にハリツヤがなくなってしまうたり、爪がボロボロになってしまうたり、筋肉がつきにくくなってしまったりと、女性にとっても、男性にとっても、悪い影響が出てしまいます。



また、集中力や思考機能の低下も起こってしまいます。気が付いたらボーっとしてしまったり、普段できている作業に時間がかかってしまったりと、仕事においても、生活においても良い影響がありません。

タンパク質を補うには、肉類・乳製品・大豆製品がよいとされているので積極的に食事に取り入れるといいと思います♪

少し栄養素を意識した食事をとることで、パフォーマンス向上が見込めるほか健康な体作りにもつながりますし、筋肉の付きやすい体になりダイエットにもいい影響があります。



タンパク質の大切さを考え、食事の栄養素に気を使ったり、朝と寝る前に、豆乳を飲む生活を始めてみたところ、疲れにくくなったのはもちろん、体が軽くなったような感覚があります。

摂取しすぎても、体の代謝やカロリーオーバーにつながってしまうようなので、自分の体に合った摂取量を考えつつ、ぜひ健康な体づくりを心がけてみてくださいね♪

こんにちは、五十嵐です。

季節の変わり目には、寒暖差の大きさなど自律神経のバランスが乱れやすくなります。

自律神経のバランスが崩れると、疲れやすさ、体のだるさ、頭痛など

心身にさまざまな不調をもたらします(>_<)

そこで今回は「4つの幸せホルモン」についてご紹介します。

毎日をハッピーに過ごすためにも、

ぜひ皆さまにあったリラックス方法を試してみてくださいね♪



不動産事業部・Web 担当
五十嵐より



1. セロトニン

(癒しの物質：落ち着きと平常心)

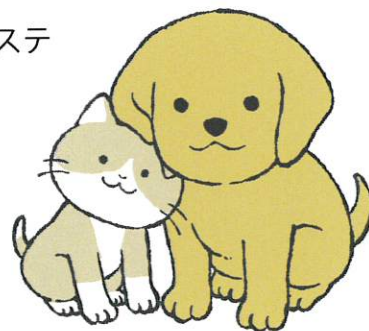
- ・日光浴をする
- ・適度な運動をする
- ・腸内環境を整える
- ・笑顔で会話をする
- ・7時間睡眠をする
- ・映画を見て感動する
- ・深呼吸をする
- ・必須アミノ酸をとる
- ・湯船につかって癒す



2. オキシトシン

(安らぎ物質)

- ・可愛い動物の動画を見る
- ・ありがとうを伝える
- ・毛布やぬいぐるみを触る
- ・好きな人と話す
- ・マッサージやエステ
- ・アロマセラピー
- ・ハグをする
- ・プレゼントする



3. エンドルフィン

(脳内麻薬：多幸福感と恍惚感)

- ・有酸素運動をする
- ・サウナで汗をかく
- ・やわらかい素材に触れる
- ・観葉植物を育てる
- ・好きなものを食べる
- ・部屋を片付ける
- ・ウォーキングをする
- ・辛いものを食べる



4. ドーパミン

(幸福の物質：幸福と快感)

- ・チロシンを摂取する
(チーズ・納豆・豆腐・ナッツ類)
- ・タスクを洗い出す
- ・お気に入りの音楽を聴く
- ・自分へのご褒美
- ・目標を設定する

