

おわかり! いい家のつくりお! 敷地調査をおこなしましょう



土地を購入する前に権利関係や法規制など土地に関する調査をすることを敷地調査といいます。敷地調査を依頼する場合、無料と有料の場合がありますので確認しましょう。個人でも、法務局や市町村役場に行って、登記簿の閲覧や土地の法規制を調査することはできます。また、不動産業者により購入申込みの前か後に行うかは異なりますが、土地契約の前の重要事項説明までには敷地調査を行いましょう。また、敷地を既にお持ちの場合も、設計の前までに家づくりを依頼する工務店や設計事務所などに依頼しましょう。地域によっては敷地ごとに様々な規制がありますので、きちんと敷地調査を行わないと希望の家づくりができないかもしれません。希望の土地であっても希望の家づくりができない! こんな事が起こらないように敷地調査を行いましょう。



健康への道



～お酒は認知症になりやすい～

秋は食べ物もお酒も美味しい季節ですね。一度アルコールを口にすると、気分が和らいだり、逆にハイになったり、なかには飲みすぎて記憶を失くしてしまう経験をした人もいることでしょう。この「酒に酔う」という状態は、血中に溶けこんだエチルアルコールが作用して、脳の働きを抑制したり、まひさせたりする生理現象から起こります。そのため長期にわたり

にわたりお酒を飲み続けると脳に与えるダメージは少なくなく、アルコール依存症の人や長期にわたり毎日2合以上飲酒をする人では脳が萎縮し、認知症になりやすいことがわかっています。アルコール性認知症は、1日の飲酒量が増えるほど脳が萎縮するということですが、こうした脳の萎縮は、断酒することによってある程度改善するケースが多いようです。お酒と上手につきあえば「百薬の長」となり、ストレス解消やコミュニケーションのひとつとなります。適量を守り健康に楽しくお酒を飲みましょう。

果物を食べよう!



栄養満点な栗



秋の味覚を代表する栗は、大きく分けて4つあります。日本で栽培されているのは一般的に市場に出ている果実の大きいニホングリ・天津甘栗でおなじみの果実の小さいチュウゴクグリです。日本で栽培されていないのは、洋菓子のマロングラッセなどで使われる果実の小さいヨーロッパグリ・そして日本ではあまりなじみのないアメリカグリです。約5000年前の遺跡から発掘されています。栽培され始めたのは、文献によると平安時代初期の京都丹波といわれています。丹波栗は今でもブランドとして有名で

栗にはカリウムが豊富に含まれているので高血圧や動脈硬化などの予防に効果があり、また造血作用のある葉酸も含まれていて、貧血予防にも効果があります。食物繊維は便秘改善に役立ち、ビタミンCは風邪予防や美容効果に効果があり、疲労回復に役立つビタミンB1、細胞の成長を促進し老化予防によいビタミンB2、アミノ酸の合成や代謝に必要なビタミンB6なども豊富に含まれています。栗は少量で必要な栄養素が得られ脂質も少なくヘルシーですが、高カロリーですので食べ過ぎには要注意です。