

# リビングプレス Living Press



## 寒い季節こそ「腸活」を始めよう

冬は運動量が減る分、血流が悪くなり、さらに寒さや乾燥による冷えや水分不足から腸の働きが低下しやすくなる季節。腸内環境が乱れると感染症にもかかりやすくなるため、日々の生活の中で「腸活」を取り入れるのがおすすめです。

Point  
1

### 免疫力がアップ！ 腸活のメリットを知ろう

腸には免疫細胞の約70%が集中しているといわれます。腸内環境を整える「腸活」を行うことで、外から侵入した細菌やウイルスによる病気のリスクを低下させるほか、不要な老廃物や毒素が体内に長期間留まるのを防ぐため、肌の状態や生活習慣病の改善、睡眠の質の向上にもつながります。腸の中には、1000種類・100兆個もの細菌が生息しているといわれ、その構成は腸内の環境を整え悪玉菌の増加を防ぐ「善玉菌」、腸内で有害な物質を作り出す「悪玉菌」、腸内の優勢な菌に味方する「日和見菌」の3つに分類されます。バランスが最もよい状態は、「善玉菌2：日和見菌7：悪玉菌1」の割合ですが、腸内環境は日々変化するため、善玉菌を優勢にする食事を日ごろから心がけることが最も大切です。

Point  
2

### 日ごろの食事で 善玉菌をとる・増やす

腸内の善玉菌を優勢にし、腸内環境を整えるには、①善玉菌を直接摂取する、②善玉菌のエサとなる食品を摂取することのいずれも重要です。①はヨーグルトなどの「発酵食品」から得られる乳酸菌やビフィズス菌ですが、多くは胃酸で死んでしまうため定期的に摂取することが大切です。②は野菜類や果物、海藻などに多く含まれる「食物繊維」「オリゴ糖」。胃酸や小腸で吸収されず大腸まで届き、善玉菌を増やす作用があります。

また食物繊維には水に溶ける「水溶性」と、水に溶けない「不溶性」があり、前者は便をやわらかくする作用、後者は便のカサを増やし腸の動き（＝ぜん動運動）を活発にする作用がありますが、善玉菌を増やすのに特に効果的なのは、水溶性食物繊維です。



朝食に最適！  
ふだん朝食をとらないという人も、無糖ヨーグルトにバナナやはちみつをプラスして摂取するのがおすすめ。

#### 善玉菌を含む食品

【発酵食品】  
ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、ぬか漬け、キムチなど

#### 善玉菌のエサとなる食品

【水溶性食物繊維を多く含む食品】  
海藻（わかめ、もずく、ひじきなど）、野菜（ごぼう、オクラ、ブロッコリーなど）、イモ（こんにゃく、里芋、長芋など）、果物（バナナ、アボカド、キウイなど）、キノコ、納豆など  
【オリゴ糖を多く含む食品】  
バナナ、はちみつ、ごぼう、玉ねぎなど

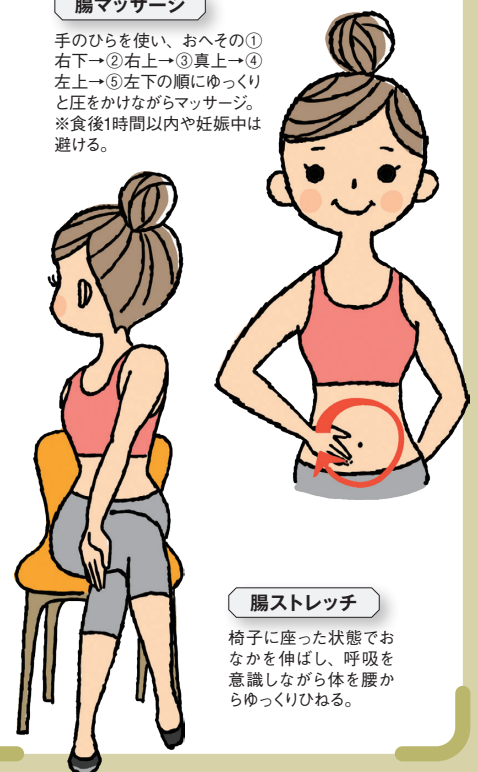
Point  
3

### 腸に直接刺激を与えて ぜん動運動を促す

冬は夏ほど水分をとらないことから腸の活動が弱まりやすくなります。そのため、まずは朝起きてコップ1杯の常温の水や白湯を飲むのがおすすめ。寝ている間に休んでいた腸の「ぜん動運動」が促され、その後、朝食をとることでスムーズな排便が促されます。また、生活の中で適度に体を動かすことも大切。仕事や買い物に行くときもできるだけ階段を使用するなど心がけましょう。以下の腸マッサージや腸ストレッチを取り入れるとさらに効果的です。

#### 腸マッサージ

手のひらを使い、おへその①右下→②右上→③真上→④左上→⑤左下の順にゆっくりと圧をかけながらマッサージ。  
※食後1時間以内や妊娠中は避ける。



#### 腸ストレッチ

椅子に座った状態でおなかを伸ばし、呼吸を意識しながら体を腰からゆっくりひねる。



# セキスイハイムの賃貸住宅へ ご入居頂いている皆様へ

皆様におかれましては益々のご盛栄のこととお喜び申し上げます。  
平素はひとかたならぬご愛顧賜り厚く御礼申し上げます。

現在、セキスイハイムでは、  
セキスイハイムの住まいに最新のリフォームを施し  
生まれ変わったリノベーション住宅  
「Beハイム」を全国各地で販売しております。  
『理想の立地に高品質の住まいを納得の価格でご購入できる』と  
40代以下の子育て世代を中心に大好評を頂いております。

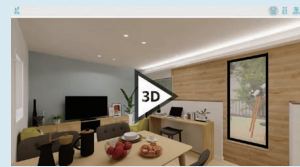
ご新居をお考えの際、ぜひ一度「Beハイム」をご検討ください。  
詳しい資料や最新の販売物件については、  
WEBからご覧頂けますのでご利用ください。

詳しい内容ご覧いただけます  
**最新情報はWEBから**

QRコードから  
簡単アクセス!



多数の写真や  
物件担当者の  
コメントを  
掲載しています



いつでもどこでも  
自分のタイミングで!  
360°VRで  
おうちにいながら  
内覧できます!



「ご希望の物件が見つからなかったら」

**購入希望条件を登録できます!**

ご希望条件と一致する物件情報が見つければ  
いち早く情報をお届けいたします

## Beハイムとは



セキスイハイムが理念とする  
“地球環境にやさしく、60年以上安心して  
快適に住み続けることのできる住まい”を  
次へと紡いでいく住宅の買取/再販サービスです。

「建てて、壊す」のではなく  
「時を経ても続く価値を紡いでいく」  
Beハイムが目指すのは  
“価値ある住まいを大切に継承し、  
さらに新たな価値を加えて  
次のオーナー様へつなぐエコなシステム”  
としての住宅サービスです。

### SEKISUI HEIM



#### 「価値の続く住まい」

独自のユニットテクノロジーによる  
屈強な構造体を持ち、工場で大層  
を生産した住まいは精密さととも  
に高い耐久性を実現。新築から60  
年間続く住まいの定期診断を実施  
し、メンテナンスなどの住宅履歴  
も個別に管理しています。オー  
ナー様が変わっても、このサポ  
ートは引き継がれます。

### Beハイム

#### セキスイハイムの買取



#### 「価値」の適正評価

大手メーカー10社が協力設立した  
「スムストック」の専任の住宅販売士  
が独自の査定方法により価値を評価  
します。そのため、一般的な査定方式  
で評価されにくい築20年以上の建物  
にも価値が認められるケースも多  
くなっています。  
また、セキスイハイムの頑丈なユニ  
ット工法の構造は、50年という長  
期間で償却期間を評価されます。さ  
らに、丁寧な維持管理、リフォーム  
履歴などの目に見えない価値も  
丁寧に評価されます。

### Beハイム

#### アップサイクル住宅



#### 「新たな価値」の付加

セキスイハイムの屈強な住宅性能  
を引き継ぎ、先進リノベーション  
による品質向上をおこなった、価値  
を紡ぐための生まれ変わった新  
たな住宅です。  
一般的な中古住宅で不安とされる  
安全性・品質・性能を見える化し  
新築住宅ではなし得ないお値打  
ち感とともに安心してお住まい  
いただける「第3の住宅」です。

いまの時代に合わせてアップグレードした  
リノベーション済み住宅

### 「アップサイクル住宅」リノベーション事例



※写真は過去に販売していたBeハイムのリノベーションの事例となります

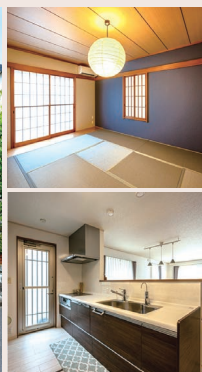
## Beハイム Voice

### ご購入者インタビュー

「広さと品質と価格のうれしいバランス。  
求めていた家とやっと出会えました。」

神奈川県金沢区 T様

- 商品タイプ: パルフェ)X
- 築年数: 築14年 ●延床面積: 148.80㎡
- 間取り: 4SLDK+WIC
- リフォーム内容: 内装全改装・水まわり  
設備交換(追加リフォーム)



賃貸マンションに住まわれていましたが、  
お子様が生まれ広い家に住替えたいと住  
まい探しを始められました。最初マンシ  
ョン派だったご主人でしたが、収納が豊か  
で、広々と暮らせ、庭で子どもを遊ばせ  
られる大きな戸建住宅に魅力を感じ住  
まいタイプを絞っていったといいます。  
展示場でプラン作成までお願いしまし  
たが、広さと金額のバランスに納得でき  
ず新居計画はしばらく停滞気味に。そ  
んなある日、出会ったのがこのパル  
フェでした。「土地・建物の広さ、和  
室のセンスある空間に惹かれ、す  
ぐに問い合わせ。オープンハウスで  
リフォームの出来映えや建物のし  
っかりしたつくりに納得し、購  
入を決めました。築年数が経って  
いてもハイムのお墨付きもあり安  
心できます。T様のご希望で水ま  
わりも一新。新築なったBeハイム  
が笑顔あふれる日々を支えます。