

# ホットとひといき

MIYAMOTO GUMI

ダメ！ぜったい！ストップ！〇〇〇〇！

2020年 12月 発行  
2020年 冬号 VOL20  
ホットとひといき編集部

早いものでもう12月。とにかく今年はコロナコロナで明け暮れましたね。皆さまも、もういい加減ウンザリされていることと思いますが、そんな中でも楽しみを見つけて暮らしていきたいですね。

年4回発行しております「ホットとひといき」ですが、今回で第20号になります。たくさんの方から、「いつも読んでるよ」というお声をいただき、本当に嬉しく思います。これからも楽しく、ホットとひといきついでいただけるような紙面にしていきたいと思いますので、来年以降もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、コロナ太りなんていう言葉を聞くようになってからしばらく経ちましたが、冬になるとますます運動量が落ちて、太りやすくなるので、食事を食べる順番に気を付けるようにしています。基本的には、「食物繊維」→「タンパク質」→「炭水化物」の順に食べるようにしています。主食であるご飯や麺類を最初に食べてしまうと、みるみる血糖値が上がってしまいます。血糖値が上昇すると、肥満だけでなく、糖尿病や生活習慣病を引き起こすこともあります。またはじめに食物繊維を採ることによって、炭水化物や脂肪の消化・吸収のペースが穏やかになり、血糖値の上昇を抑える効果があります。

例えば、

- ①お茶を一口(水分を先に摂るとお腹を膨らませるので食べ過ぎ防止になります)
- ②野菜の煮物(温かいもので体も温まり消費カロリーUP、脂肪も燃えやすくなります)
- ③千切りキャベツ(食物繊維が炭水化物や脂肪の吸収ペースを穏やかに、血糖値の上昇も抑えてくれます)
- ④お味噌汁(カロリーの低いものからだんだん高いものへ)
- ⑤唐揚げ(満腹感は食べ始めてから20分後、ゆっくりよく噛んで食材の味を噛みしめながら食べます)
- ⑥ごはん(炭水化物を最後の方にする事で、糖質の吸収を抑え、血糖値の上昇を防ぎます)

あとは、元来早食いなので、咀嚼中は一旦お箸を置くことなどしてゆっくりよく噛んで食べることを心掛けています。そして2021年に向けて、最近増えてしまった憎々しい「浮き輪肉」を撃退したいと思います！



事務所にハト時計を設置しました。かわいいハトが時刻を教えてくださいます！

代表取締役 宮本 武蔵



## おしらせ

### 事務所1Fリニューアル!

この度、本社事務所1階を改装しました。新しく打合せスペースに改装し、より打合せのしやすい環境を目指しました！新築やリフォームをお考えのお客さまがイメージしやすいように、様々なテイストのお部屋をご用意。それぞれのお部屋のイメージに合わせたこだわりの家具や照明で仕上げました。少しその一部をご紹介しますと思います。

#### ナチュラル

漆喰の塗り壁にかわいいアメリカンスイッチやコルクのペンダントライトでシンプルナチュラルなお部屋にしました。



#### 和モダン

和の色合いを取り入れつつ、バランスよく落ち着いた雰囲気になりました。どんな家具を置こうか楽しみです。



#### ヴィンテージ

ヴィンテージ感のある木とアイアン、レザーの似合うお部屋に仕上げました。グリーンをたくさん飾り、お気に入りの詰まったカフェのような空間に仕上げました。



予約制見学会を開催します。ぜひこの機会にご体感下さい。お問い合わせお待ちしております★



### 株式会社 宮本組

〒526-0033 滋賀県長浜市平方町837  
TEL:0749-62-6874 FAX:0749-62-6900

【E-mail】info@miyamoto-gumi.com  
【H P】https://www.miyamoto-gumi.com  
特定建設業 滋賀県知事(特-2)第60812号  
宅地建物取引業 滋賀県知事(6)第2489号  
日本住宅保証検査機構登録 A5200460

お客様専用ダイヤル

0120-939-941

宮本組

検索

- 知らないで損する「住宅マネーシミュレーションサービス(無料)」
- 「エコ地盤改良」で安心安全+エコな家づくり



Miyamotogumi Photo



#### 編集部だよ！

この冬は寒さが厳しいようですね。寒くなるにつれ、体力・免疫力の低下を感じたため、最近1週間に2~3回運動しています。軽い筋トレやストレッチですが、続けていると、ちょっとした頭痛や鼻水といった体調不良が減りました。またずっとマスクの着用をしていますが、敏感肌のため痛い時があります。しかし、その痛みも軽減された気がします。今年はいよいよ疲れやすい状況かと思いますが、まずは自分に出来ることから、こつこつ頑張っていきたいと思っています。

(ホットとひといき編集部 木原)

