



## ☆ ☆ 酵素ってなぁに? ☆ ☆

酵素は、私達の体内に存在し、食べる・血液をつくる・筋肉をつくる・体を動かす・眠る・排泄するなど、あらゆる生命活動のために働いています。「消化酵素」と「代謝酵素」に大分され、「消化酵素」は食べ物が消化・吸収される時に欠かせない酵素、「代謝酵素」は吸収した栄養で体をつくる時に必要となる酵素です。

酵素は消費されると失われてしましますので、それを補うため体内では酵素がつくられています。しかし、その量に限りがあり、体内で生産する力も年齢とともに低下していくと言われ、10代をピークに生産量は減少し、40代を迎えるとさらに加速的に減少します。不規則な生活や不摂生を続けていると酵素は余計に浪費されるばかりになってしまします。不規則な生活を続けると病気がちになってしまうのも、酵素の働きが充分得られないからなのです。

### 酵素の主な働き

- ・新陳代謝を活発にする
- ・免疫力を向上させる
- ・ホルモンバランスを整える
- ・神経の働きを正常化する
- ・自然治癒力を高める
- ・体内の毒素を排出する
- ・血液を浄化する
- ・余分な脂肪を燃焼する

### 酵素を手軽に取るには…

新鮮な果物や野菜をミキサーにかけて作るフレッシュジュースがおすすめです。作り立てをすぐ飲めば、食物酵素もビタミン・ミネラルも豊富に取れます。



## 省エネ効果バツグン! の断熱工事

今年の夏も猛暑でしたが、暑さ対策にはなんといっても太陽が照りつける輻射熱が屋根から室内に伝わり室温を上昇させるのを防ぐ”遮熱と断熱”がポイントです。また冬には断熱が必要となります。



一番効果的なのはフェノールフォーム(ネオマフォーム)による屋根断熱です。

一番外側で熱をシャットアウトするので、小屋裏も高温にならず、収納スペースとして利用できるほどです。

小屋裏の形状や建物の工法の関係で屋根断熱が施工できない場合でも、既存の断熱材(グラスウール)の上にセルローズファイバーを吹き込む天井断熱の施工が可能です。小屋裏はある程度高温になりますが、居住スペースへの熱をとめることができます