

Happy  
Valentine's  
Day

# MONTHLY TOPICS

2020年2月号

## 日影工務店

〒930-2233  
富山市布目1131  
TEL:(050)1404-9376  
FAX:(076)471-8896  
MOBILE:090-4682-6228  
MAIL: contact@hikage-koumuten.com  
URL: http://hikage-koumuten.net



H様邸

ご契約  
ありがとう  
ございます



数ある工務店の中から  
日影工務店を選んでいただき  
本当にありがとうございます。  
建方は3月14日になります(^\_^)  
ワクワク楽しみな気持ちで  
いっぱいです!!



工事の安全を祈願し  
地鎮祭を執り行いました。  
安全第一に  
心を込めて現場作業を  
務めさせていただきます。



ショールーム見学

地鎮祭

2020.1.26



地盤調査も  
始まりました!!



はじめての家づくり ~資金計画編~

## 坪単価って何??

日影工務店では標準仕様の価格の中に...

- |            |              |
|------------|--------------|
| ① 本体工事     | ② 仮設工事       |
| ③ 管理費      | ④ 地盤調査費(保証費) |
| ⑤ 検査保証費    | ⑥ 設計・確認申請費   |
| ⑦ 耐震補償費    | ⑧ シロアリ補償費    |
| ⑨ 屋内外給排水工事 | ⑩ シャッター雨戸・網戸 |
| ⑪ 照明器具     | の全てが含まれます!!  |

標準仕様



## 価格の比較をする場合

大切な家づくり。構造や価格の比較をすることは、  
とても大切なことです。ただその場合いくら  
「坪単価20万円台で出来る」  
とあってもその価格には上記①~⑪の費用が含まれて  
いないことがほとんどです!! 残念ながらこれは...

大きな落とし穴です...



重要  
ですよ!!

総施工面積

とは  
延床+ポーチ+  
バルコニー+吹抜  
などを含めた  
面積のことです

- ① 坪単価にどんな費用が含まれているのか?
- ② 含まれていない費用を入れたらどんな価格になるのか?
- ③ 延床面積で計算しているのか? **総施工面積**なのか?
- ④ 910(メートル)モジュールなのか? 1000(メートル)モジュールなのか?



必ず確認してから比較!!

そして充分納得してから  
大切な家づくりをはじめてくださいね

確認は一時! 後悔は一生ですよ!

施工事例・イベント・お知らせを  
ご覧になりたい方はこちら



自然素材・商品紹介を  
ご覧になりたい方はこちら



## 2月の誕生花

# フリージア

(和名) 浅黄水仙(アザミステン)  
 (別名) 香雪蘭(コセツラン)  
 (分類) アヤメ科フリージア属  
 (原産地) 南アフリカ



フリージアは見た目が華やかで、フルーティーな甘い香りは心を和ませてくれます。フリージアには新しい運気を運んでくるパワーがあるので、いわれていますので、転職や、進学、引っ越しなど環境の変化がある時に、この花を飾るのがおすすめです。

### 花言葉

黄色…無邪気  
 白色…あどけなさ  
 赤色…純潔  
 紫色…憧れ



今が旬  
 ですよ!!

栄養がギュッ!!  
 とつまった  
**ブロッコリー**  
 を食べましょう



緑黄色野菜の一つであるブロッコリーはカリフラワーと共に「花野菜」と総称されており、花が咲いたような形が特徴の野菜です。野菜の中でも、ブロッコリーは年中出回っているのですが、旬がわかりにくいですが、日本のブロッコリーの旬は11月～3月にかけてです。ブロッコリーはサラダにしたり、炒めたり、色々な料理にも使えますし、お弁当の彩りにもなりますよね!! そんなブロッコリーですが、栄養がとっても豊富なんです。今回は、今が旬のブロッコリーについて調べてみました。

## ビタミンC

ブロッコリーのビタミンCはレモンよりも多くあらゆる野菜の中でもトップクラスです!!



## 葉酸

「造血のビタミン」と呼ばれる葉酸は、新しい赤血球を作り出すために必須の成分です。

細胞をつくる時に必要なDNAの合成に必要な水溶性ビタミン。正常な細胞の増殖を助ける働きがあります。

十分に摂ることで…

- ・巨赤芽球性貧血(悪性の貧血)
- ・胎児の発育不全(神経管閉鎖障害)などのリスクを減らすことができるといわれています。

ウイルスに対する抵抗力を強める効果があります

風邪予防

メラミンの生成を抑えシミ・ソバカスを防ぐ

美肌効果

コラーゲンの生成を促進する

老化防止

ビタミンC + 葉酸  
 ビタミンCは葉酸の吸収を高めます

### 主な栄養素と効果



フィトケミカルの一種であるスルフォラファンは注目の健康成分です!!



## ビタミンE

抗酸化作用が強いので「若返りのビタミン」と呼ばれています。

ビタミンC + 一緒に摂ることにより抗酸化作用がより高まります

血行を促進して肌の代謝を上げ、肌の再生を促します

美肌効果

活性酸素を抑制する抗酸化作用により体内の酸化を防ぎ体を守ります

動脈硬化予防

末梢の血管を広げ、血流を改善します

冷え性予防

強力な抗菌作用がピロリ菌の繁殖を抑えます

胃がん予防

体内の解毒酵素を活性化させる働きがあります

肝機能改善

中性脂肪を燃焼させエネルギー消費を増やす働きがある

肥満抑制効果

## スルフォラファン

スルフォラファンは解毒や抗酸化で重要な働きをする「酵素」の生成を促します。

いかがですか??今まで我が家ではブロッコリーといえば、お弁当の彩りに入れたり、サラダにしたりと脇役的存在でしたが、こんなにすごいパワーがある野菜だと知ったからには、いろんな料理にブロッコリーを入れて食卓の主役として積極的に食べていきたいと思いました。今年は暖冬でブロッコリーの価格も安くなって手に入れやすくなってるようですし、皆さんも、ぜひ旬のブロッコリーをたくさん食べてください。

## HAPPY 子育て



## 子どもをゆがめる 厳しいしつけ

思いやりの心の発達を妨げるものに厳しいしつけがあります。しつけが厳しければ厳しいほど、子どもの自発性の発達を阻害します。

しつけが厳しすぎるとどうなるの??

子どもはお母さんお父さんからだて甘えることが出来なくなる

子どもは自分の欲求を伝えることが出来なくなる

子どもは無口で無表情になる

しつけが厳しすぎると、子どもは自分の要求を親たちに伝えることが出来なくなり、無口で無表情である子どもには情緒の発達に支えられて芽生えてくる「思いやりの心」が発達しません。

子どもの「思いやりの心」は親たちから「思いやり」を受けることによって芽生えだんだん豊かになっていきます。優しくされたことのない子は、優しさの示し方がわかりません。自分が受け入れられた、優しくされたという喜びが思いやりの心を大きくするのです。頭ごなしに「ダメ!」というのではなく子どもの言葉に耳を傾け、共感することも大切なのです。

他人への敵意

叱られないよう自分を守ることに精一杯

人への警戒心が強くなる

しつけをする前に「親子の温かな関係づくり」を意識することが大事です!!