

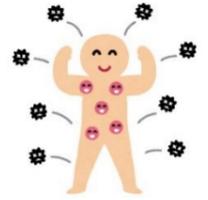


# MATSUDEN EcoLife News

Vol104  
2026年  
4-5-6月号

## 体温と免疫力

健康のバロメーターとして測っている体温、人間の体は健康であれば体温は一定に保たれます。健康的な人の平熱は36.5~37度前後ですが、今、36度以下という「低体温」の人が増えているそうです。「低体温」は免疫細胞と大きなかわりがあり、さまざまな病気やがんまでも発症してしまうことがあるそうです。まずは、自分の平熱を知り、低体温にならないように気をつけましょう。



### 体温アップには...

- **朝のウォーキング**  
体温の一番低い朝におこなうことで、0.7~1度体温が上昇します。毎朝、一気に体温を高めることで1日の体調がよくなり、30分の有酸素運動で毎日8gの内臓脂肪を減らすこともできます。
- **入浴**  
1日1回、お風呂に入って湯船につかりましょう。大体体温が1度くらい上がります。最近はシャワーで済ませる人も多いようですが、5分でも10分でも必ず湯船につかりましょう。
- **白湯を飲む**  
朝は1日の中で最も体温が低い状態なので、冷たい水を飲むと体温が下がりがちです。冷たい水ではなく白湯を飲みましょう。夜寝る前にも白湯を飲むと体が温まります。
- **GABA(ギャバ)を多く含む食品を食べる**  
ストレスによる体温の低下には「GABA」を多く含む食品を食べましょう。GABAはストレス緩和のほかに成長ホルモンの分泌を促す効果もあります。玄米、かぼちゃ、じゃがいも、トマトなどに多く含まれます。



**体温を上げると免疫力がアップするだけでなく、基礎代謝が上がったり新陳代謝が活発になりストレスに強く病気になりにくい健康な体になります。**

## 蛍光灯からLED照明への切り替えはお済みですか？

一般照明用蛍光灯は、2027年末までに製造が禁止になります。水俣条約締結国会議の決定を受け、水銀使用製品である蛍光灯は2026年1月より順次、製造と輸出入が規制されます。蛍光灯が切れたタイミング等で、計画的にLED照明に交換しましょう。



- LEDに変える3つのメリット
- ①電気代がお得！
  - ②長寿命で手間いらず！
  - ③CO<sub>2</sub>排出量削減！
- 蛍光灯からLEDに切り替えることで、日々の暮らしがもっと快適になります。

LIXIL

# 2026は最大100万円

補助金を使って、賢く省エネ住宅へ

2年連続No.1

入る隙なし

リシエント玄関ドア3

断熱効果 防犯強化 結露軽減 節電効果

玄関ドア+窓リフォームでもっとお得に！

補助金合計 126,000円

玄関ドア リシエント玄関ドア3 補助金92,000円

内窓 インプラス Sグレード1箇所 補助金34,000円

リヒングの窓 Sグレード1箇所

※ドア交換の際は、窓の交換と同一期間の都合がございます。

窓リフォーム補助金詳細

【補助対象】窓扉を閉めず封鎖工事を実施するリフォーム  
【対象工事】窓（ガラス、サッシ）、ドアの断熱改修工事（断熱性能Uw値>1.9以下）  
【補助率】対象工事単価2000円未満は50%、2000円以上は60%、一部は断熱性能を向上させるもの  
【対象期間】令和7年1月1日より令和8年3月31日まで、一部は令和7年1月1日までに工事完了するもの  
【申請期間】令和7年4月以降申請 ※1：工事完了後に行われる工事であること  
※2：申請書に必要書類を添付し、必ず申請書の提出が必要となります。

## 先進的窓リノベ 2026事業

2026年も窓や玄関ドアのリフォームで補助金が活用できます。

玄関ドアのリフォームは大がかりなイメージがあるかもしれませんが、外壁を壊さずにたった1日で玄関ドアをお取替えできます。

今あるドア枠を残して、リフォーム枠を取り付ける『カバー工法』でスピーディーに玄関をリニューアル。断熱性も防犯性もアップして快適・安心です。

採風タイプや採光タイプなど幅広いデザイン、スマートコントロールキー搭載等さまざまなキースタイルからお選びいただけます。

～補助金シュミレーションもできます～

お気軽にご相談・お問合せ下さい。

## 電気設備工事スタッフ 募集

- 未経験OK
- 経験優遇
- 面接随時

業務多忙につき電気設備工事スタッフ募集！店舗や住宅、大型施設の電気設備工事です。お気軽にお電話の上、履歴書をご持参ください。



頑張る方をとことん応援します!! TEL 072-814-6686

## 株式会社 マツデン

〒574-0007  
大東市北楠の里町23番5号  
<http://matsuden235.jp>  
0120-97-6686

業務内容

リフォーム工事 電気設備工事 スマート電化工事  
太陽光発電設備工事 空調設備工事  
テレビアンテナ設備工事 蓄電システム設備工事  
ガス機器設置スペシャリスト店  
パナソニック 住まいパートナーズ加盟店  
セコム取次店 J:COM取次店  
エディオンサポートチェーン

MDリフォーム

## ◆ 大東市 T様邸 壁・天井クロス張替え

お引越し先のクロス張替えをご依頼いただきました。  
白で統一して全体的に明るくなりました。



## ◆ 茨木カントリー倶楽部 光ケーブル埋設配管工事

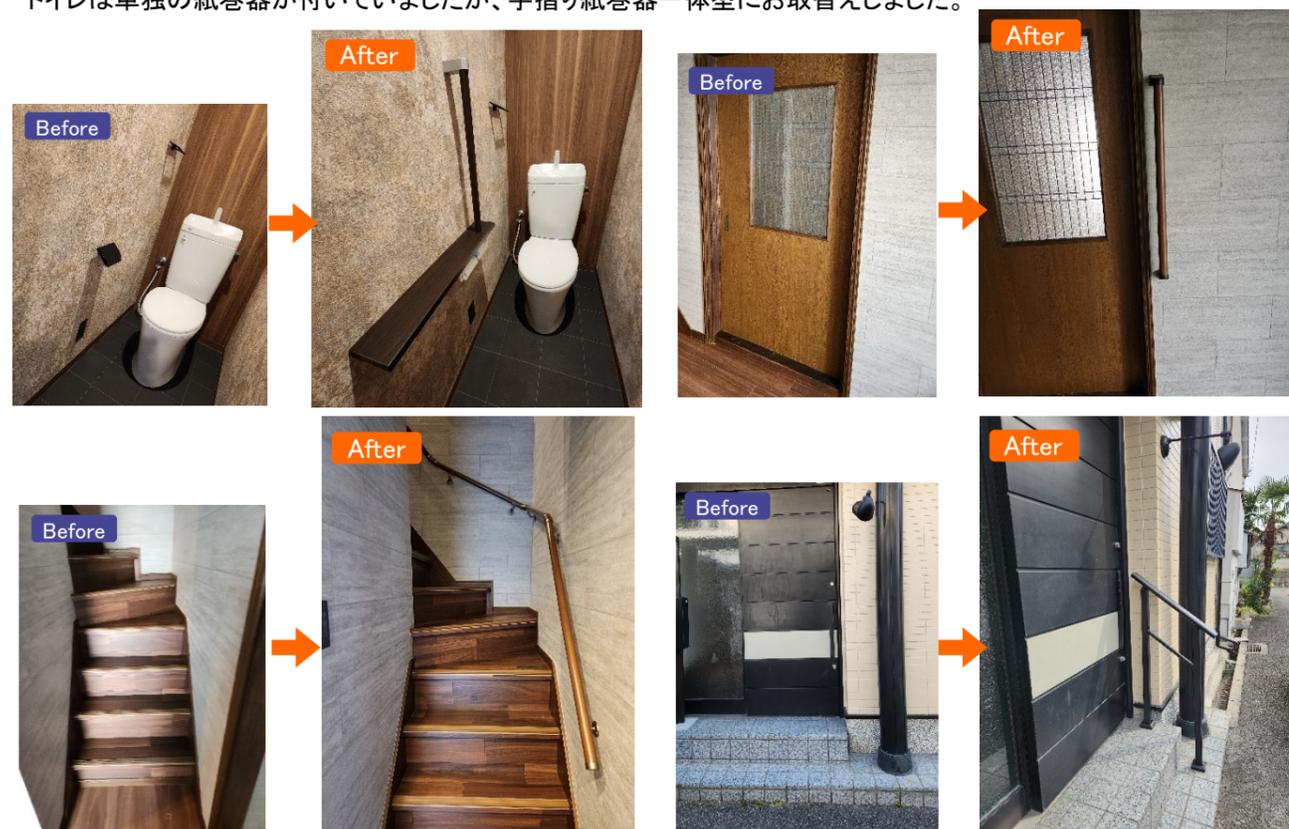


## ◆ 四條畷市 某工場駐車場外灯設備工事



## ◆ 四條畷市 グループホーム 手摺り設置

新施設開設の工事で手摺りを設置させていただきました。  
トイレは単独の紙巻器が付いていましたが、手摺り紙巻器一体型にお取替えしました。



## ◆ 京都市三条 某テナントビルLED照明器具更新工事

