

暑い夏が 好きになる家



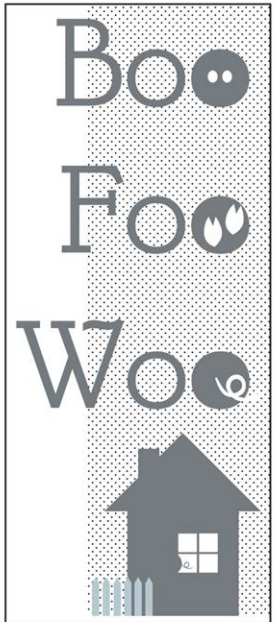
快適で省エネ、暑さを感じさせない家づくり宣言。

- トイレや廊下等、家じゅうどこにいても涼しい家をつくりまします！
- 独自のシステムで超省エネ、省コストを約束します！
- 調湿機能により高耐久性となり家が長持ちします！
- 快適な湿度と温度でいつもきれいな空気の家をつくりまします！



人間のうんちの重さは一日150gから200gといわれています。
ちなみにゾウさんのうんちは、一粒約1kg。一日に50〜100kg程の大量のうんちをするそうです。
他人のうんちはもちろんですが、自分のでさえジツと見たり、臭いを嗅いだりする人は少ないと思います。理想的なうんちはバナナの形をして黄褐色の色をしています。
体からうんちとして出ていくのはほとんどは腸内細菌やその死骸、腸管上皮の剥がれ落ちたもの、肝臓、脾臓、腸管などからの分泌物です。何も食べなくてもうんちは出ます。
食べたものは口から入って、食道↓胃↓小腸↓大腸↓肛門と7〜9mもの長いトンネルを1〜2日かけて旅をし、うんちの一部となつて外に出ていきます。
うんちを調べると、何を食べてどんな生活をしているのかなど胃や腸など体の健康状態も判断することもできます。

うんちのはなし



発行/こおげ建設(株)
八頭郡八頭町宮谷200番地2
TEL (0858) 72-0029 FAX (0858) 73-0668
E-mail: info@koge.co.jp
<http://www.koge.co.jp>

Boo Foo Woo
Vol. 97
2021. 7. 31 Sat

人が家が健康になる
健康空気循環システム



高気密 高断熱
ファースの家



つなげる想い・つながる希望



うんちの量

食べたもの量や種類によつて違いますが、植物性の食物を多く食べる人は量が多く柔らかい便で、肉類を多く食べる人は乾燥した少ない便をする傾向にあります。
うんちは重さの3分の2が水分で、残りは腸内細菌、セルロースや不消化物、胃や腸の分泌液や剥離した細胞からなります。脂肪の排出量はわずか2gです。

うんちでわかる体の調子

うんちの状態

健康なうんちは黄褐色のバナナ状または半練状で臭いは少なく、するりと出るうんち。ウサギの糞のようなコロコロうんちが出る場合は、大腸のどこかがけいれんをおこしているのかも、ストレスが原因の場合も。
硬くて断片的なうんちはたびたび便意をこらえることによつて起こります。

うんちのにおい

食べたものにも影響されますが、においのもとには腸内細菌によつてたんぱく質が分解された結果できる物質によります。腸の働きが弱いときはにおいは弱くなり、便秘などで腸内の滞留時間が長くなると、においが強くなります。また、未消化のたんぱく質やアルカリ性のにおい、未吸収の炭水化物は発酵して酸性臭、肉食が多いときには腐敗臭、脂肪便は酸性臭、脾疾患や直腸がんでは特に強いにおいを発します。

うんちの色

黄褐色のうんちは正常な便の色です。黄色のうんちは下痢などの時、牛乳を多く飲んだ時、脂肪便の時に見られます。
茶・茶褐色のうんちは食べ過ぎや飲み過ぎの時にみられます。
濃褐色のうんちは便秘の時や肉類の多い食事で見られます。また「コア」や「チョコレート」を大量に食べる人でもこのような色になります。

うんちの回数

1日3回から一週間3回程程度の回数なら正常範囲です。

うんちのアプリもあるよ

うんちを記録するアプリ。日々のうんちを記録するシンプルなもの、うんちの形・大きさ・におい・スッキリ感などを記録することにより、うんちから今日の体調を知ることができるアプリです。
そしてうんちの良し悪しから、更に体調を良くするために生活習慣を改善するきっかけを与えてくれます。



どん太くんのちょっといい話

夏本番!

猛暑の今こそ

焼きそばソースを使わずに作る『レモン焼きそば』が今の時期の一押し。キャンプやお家BBQでも間違いなし。

- | | | |
|--------------|----------|--------|
| 材料 ● 焼きそば麺 | ● 中華だしの素 | ● 豚肉 |
| ● 塩 | ● お好みの野菜 | ● もやし |
| ● こしょう・黒こしょう | ● 万能ねぎ | ● レモン汁 |

豚肉・焼きそば麺・野菜・もやしを炒め、全体に火が通ったら中華だし・黒こしょうを入れて炒め合わせ、仕上げにレモン汁を回し入れたら出来上がり。

さっぱりといただけます。お好みで一味唐辛子をふつてもおいしい。

次に夏といえば冷たいそうめん、トマトパスタ風。4つに切ったミニトマトとオリーブオイルをボウルに入れミニトマトを程よくつぶします。その中にお好みの硬さに茹で冷水で粗熱を取ったそうめんを混ぜいれて出来上がり。暑くて何もしたくない時、超簡単で美味しく、つるつるっといただけます。