



ぴったりサイズシステムバスなら ユニットバスのリフォームならタカラスタンダード

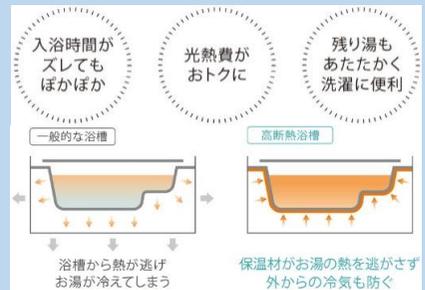
浴室空間を無駄なく今より広い浴室に!

暑い夏の間、入浴はシャワーで済ませていても秋から冬にかけて、涼しくなってくるとやっぱり足を伸ばしてゆっくりとあったかいお湯に浸かりたくになりますよね。ですが、こんな悩みを抱えている方いらっしゃいませんか??

お風呂が寒くてなかなか入る気になれない・・・



冬場もしっかりあたたまる
パーフェクト保温
浴室全体を保温材で完全防備



浴室のあらゆる面に分厚い保温材を施すなど、冬場でもしっかりあたたかさをキープできる、タカラスタンダード独自の「パーフェクト保温」。そのほとんどが標準装備なもの、ご好評いただいているポイントです。

お風呂が狭く、足を伸ばしてゆったり入れるお風呂に憧れる・・・



リフォームを行う際、建物本来の浴室スペースとユニットバスの大きさが合わないケースが多くあります。その場合、ユニットバスの裏側に無駄なスペース「もったいないゾーン」ができてしまい、本来の浴室スペースよりも浴室空間がせまくなってしまいます。リフォームの際には、「もったいないゾーン」ができていないか?

ぜひトータル・サービスにご確認ください!



在来工法からの
リフォームの場合
元の浴室スペースが定形外であることが多く、ひとまわり小さな規格サイズしか導入できない。※在来工法とは: 壁がタイル張りになった浴室のこと

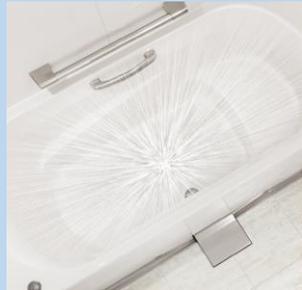
ユニットバスからの
リフォームの場合
ユニットの裏側にデッドスペースがある際に、浴室を広げようとしても、規格サイズだと大きすぎて入らない。

長年の汚れや劣化が気になる・・・



ホーロークリーン浴室パネル
傷に水垢やカビなどの汚れが入り込むと、キレイに落とすのが難しくなってしまいますが、ホーロークリーン浴室パネルなら大丈夫。傷が付きにくいので、長年使ってもお手入れのしやすさは変わりません。※ホーロークリーン浴室パネルの表

オートウォッシュ



スイッチを押すだけ、自動で浴槽洗浄。
これからの浴槽掃除は、スイッチを押すだけ。
オートウォッシュなら、お湯だけでなく洗剤まで自動で吹き付け。
ノズルの力でしっかりと浴槽全体をきれいにし、清潔に保ちます。

※対応機種、条件等ありますので気になる方はぜひお問い合わせください。

バター 100g
秋じゃけとしめじ 100g
炊き込みご飯

材料(4人前)
米 2合
鮭(秋鮭・生) 150g
しめじ 100g
料理酒 大さじ1
水 適量
(A)しょうゆ 大さじ1
(A)みりん 大さじ1
(A)料理酒 大さじ1
(A)顆粒和風だし 小さじ1
有塩バター 20g
トッピング
小ねぎ(小口切り) 適量

作り方
準備: 米は洗い、30分以上浸水させ水気を切っておきます。
1. しめじは石づきを切り落とし、手で一口大にほぐします。
2. 耐熱容器に鮭、料理酒を入れて、ラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱します。
3. 粗熱が取れたら皮と骨を取り除きます。
4. 炊飯釜に米、(A)を入れ、水を2合の目盛りまで入れ、1、3をのせて炊飯します。
5. 炊き上がったら有塩バターを入れてさっくりと混ぜます。
6. お茶碗によそい、小ねぎを散らして完成です。

Would you like some coffee?

カフェインの取り過ぎに注意

Break Time

カフェインといえばコーヒーに含まれていることをご存じの方も多いと思いますが、緑茶、紅茶、コーラ等にも含まれています。さらに、エナジードリンクや眠気覚まし用のドリンク類には、より多く添加されているものがあります。近年、カフェインの過剰摂取が問題になっており、厚生労働省のホームページにも注意喚起がなされています。特にエナジードリンク等は口当たりもよくつい飲み過ぎてしまいそうですが、一日に何本も飲むことがないように注意しましょう。

カフェインは、脳内で眠気を誘うアデノシンという物質の働きを邪魔することで眠気を覚ます効果があります。ただ、カフェインを摂取し続けていると、同じ量を飲んでも効果が現れにくくなります。そのため、眠気を覚ます目的で摂取し続けていると、自然と飲む量が増えてくる傾向があるので注意が必要です。

カフェインを摂取しすぎると、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠等の症状が現れる場合があります。特に子供はカフェインの影響を受けやすいので、子どもや妊婦、授乳期は注意が必要です。

また、カフェインには鎮痛作用や、倦怠感を取り除く作用もあり、鎮痛剤や風邪薬等にも配合されている場合があります。それらカフェイン含有医薬品とエナジードリンクやコーヒー等の併用も過剰摂取につながる恐れがあるので注意しましょう。さらに、カフェインと相互作用(飲み合わせ)のある医薬品も存在するので、心配な方は薬剤師さんにご相談ください。

カフェインの影響は個人差があるため、健康に及ぼす影響を正確に調べることは難しいとされています。日本では1日にどのくらいまで飲んでも大丈夫かという数値は設定されていません。なお、一部の国や国際機関では、主にリスクが高いとされる妊婦や子供に対して、摂取しても問題のない量の目安を設定しています。

コーヒーは適切に摂取すればある種のがんのリスクを下げる等、体に良いことが知られています。何より休憩時の一杯は至福の時ですよ。カフェインは取り過ぎに気を付け、上手に付き合ってください。

健康に悪影響のない
カフェイン摂取量の目安例(海外)

対象	1日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量	機関名
妊婦	300mg/日	カナダ保健省
4~6歳	45mg/日	
7~9歳	62.5mg/日	
10~12歳	85mg/日	
13歳以上の青少年	2.5mg/kg体重/日	
健康な成人	400mg/日	

Office Work