

アストモスガス かわら版



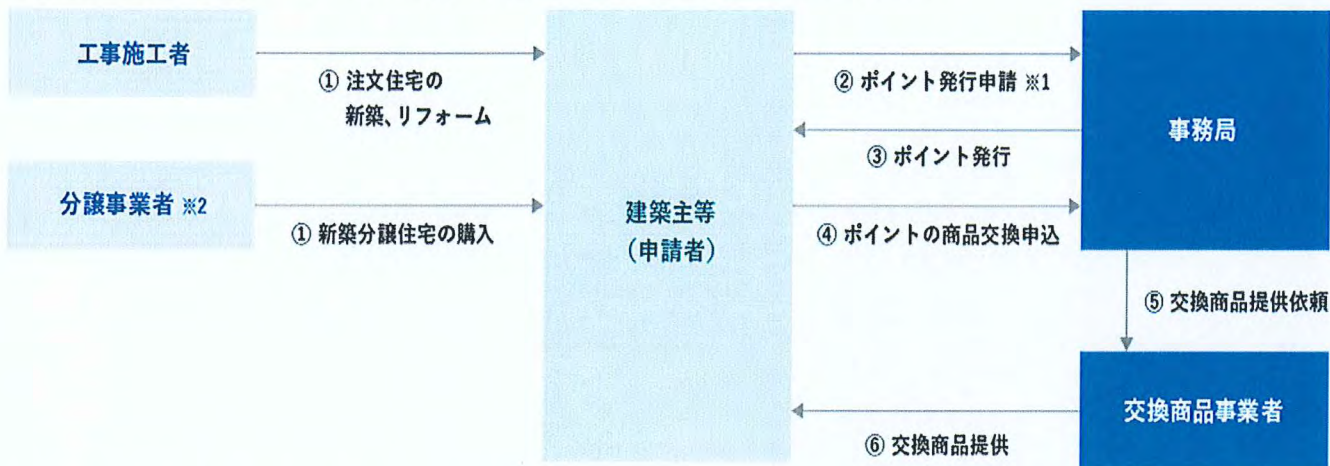
2019年12月号

編集：アストモスリテイリング(株)
東北カンパニー青森支店

次世代住宅エコポイントについて！

次世代住宅ポイント制度とは、一定の省エネ性、耐震性、バリアフリー性能等を満たす住宅や家事負担の軽減に資する住宅の新築やリフォームをされた方に対し、さまざまな商品と交換できるポイントを発行する制度です。

制度全体の流れ（戸別申請で標準的な場合を示したもの）



※1ポイント発行申請は、原則、対象住宅の所有者となる方等が行うが、工事施工者や分譲事業者が代理で行うこと（代理申請）も可能。なお、代理申請を行う場合でも、ポイントは申請者へ発行（詳細は次世代住宅エコポイントで検索）

ポイント発行申請

申請期限

予算の執行状況に応じて公表（遅くとも
2020年3月31日）

商品交換申込期間

交換申込期間

2019年10月1日～2020年6月30日

国土交通省 11月12日発表

次世代住宅ポイント制度の実施状況（令和元年10月末時点） ↓

1. ポイント申請受付状況について

	令和元年10月	累計
(1) 新築（予約申請含む）	9,935戸	28,540戸
(2) リフォーム	7,415戸	10,582戸
(3) 合計	17,350戸	39,122戸

2. ポイント申請受付状況について

審査の結果、発行したポイント数及び戸数は下表の通りです。

	令和元年10月		累計	
	戸数	ポイント数	戸数	ポイント数
(1) 新築（予約申請含む）	8,830戸	3,067,623千ポイント	23,645戸	8,237,306千ポイント
(2) リフォーム	2,297戸	113,431千ポイント	4,709戸	212,284千ポイント
(3) 合計	11,127戸	3,181,054千ポイント	28,354戸	8,449,590千ポイント

健康診断豆知識

『冬太りを予防しよう』

毎年、年末年始にかけて太ってしまうという方は、多いのではないのでしょうか？忘年会やクリスマス、お正月など冬は楽しいイベントが多いので、高カロリーな食事やお酒を飲む機会が増えます。冬太りの原因は食べたカロリーが消費カロリーを上回ることが原因ですが、運動不足も冬太りを加速させる原因の一つ。一度太ってしまうと、元に戻すには大変な努力が必要ですね。冬太りを防止するには、予防が一番！正しい知識を身に付けて、今年は冬太りを予防しましょう。

太りにくいお酒の飲み方

お酒を飲みながらの食事は、とくに脂肪がつきやすいので、飲み方やおつまみの選び方に注意しましょう。



太りにくいおつまみを食べる

揚げ物や炭水化物のおつまみは避け、太りにくいおつまみを食べるようにしましょう

太りにくい

高たんぱく・低カロリー・低糖質のおつまみ

- ▶枝豆
- ▶ゆで卵
- ▶たこわさび
- ▶冷奴
- ▶サラダ
- ▶おでん(こんにゃく・大根・卵など)
- ▶焼き鳥
- ▶チーズ



正月太りを防ぐポイント

正月太りを防ぐには、早めにリセットすることが大切です。体についたばかりの脂肪は柔らかく分解されやすいですが、時間が経つほど固くなり分解されにくくなります。

食べ過ぎた日の翌日は、置き換えダイエットなどを活用して調整しましょう。脂肪は空腹時に燃焼しやすくなるため、腹8分目で抑えることがポイントです。



週3日は体を動かそう！

ウォーキングやストレッチなどの運動をして、週3日は体を動かす日をつくりましょう。

「たんげめえ！」青森で食べるべき絶品おすすめグルメ

B-1グランプリ受賞の十和田バラ焼きが絶品

十和田
グルメ編



ご当地グルメの大会・B-1グランプリで有名になった十和田バラ焼きは、戦後間もなく誕生したと言われており、十和田の誇る一大食文化でもあります。

たっぷりのタマネギと牛のバラ肉を醤油ベースのタレで味付けしながら鉄板の上で焼くものですが、甘辛のタレとごはんの相性が最高で、青森に来たら必ず食べたいグルメですよ。

「バラ焼き大衆食堂 司」は十和田バラ焼きを目当てに、観光客も地元の人も訪れる人気店です。自分で焼くスタイルが好評ですがやり方は簡単。しっかりタマネギを炒めてから肉を投入し、味付けするだけです。ご飯と味噌汁がついたランチが人気です。タマネギのうまみと肉、タレが絶妙に絡んだ絶品です。

【所在地】

バラ焼き大衆食堂 司
青森県十和田市稲生町15-41

今回、
ご紹介のお店