

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

すまいる通信



2014年4月号

〒631-0846 奈良市平松5丁目13-1 電話 0800-111-0753

ホームページ：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp> 電子メール：info@nagomikenchikukoubou.jp

震災の記録を後世に伝える

さまざまな民間団体と連携

未曾有の被害をもたらした東日本大震災から丸3年。この震災のあらゆる記録や経験を後世に伝え、今後の防災・減災対策や復興・復旧の街づくりに生かそうという取り組みが国レベルで始まっています。このプロジェクトは「国立国会図書館東日本大震災アーカイブ（愛称・ひなぎく）」と呼ばれ、国会図書館だけでなく、他の公的機関や報道機関、教育機関、NPO、ボランティア団体などの民間団体が連携しています。

27のデータベースから検索

ひなぎくは参画団体が保有する、震災に関する音声や動画、写真、文書などの記録を一元的に検索できるポータルサイトです。2014年1月現在、計27のデータベース

から約248万件のコンテンツが検索可能。これらの情報は被災地の復興支援や学術研究、防災教育などに活用されることが期待されています。

ひなぎくは国会図書館が保有する記録以外に、さまざまな連携・協力先のデータベースと合わせて東日本大震災の記録として包括的に検索できます。連携先には①図書館・研究機関（科学技術振興機構など）②報道機関（河北新報社、NHKなど）③写真・動画共有サービス（グーグル、ヤフーなど）④企業・各種団体（日本赤十字社、国立女性教育会館など）

独自記録があれば連絡を

ひなぎくで検索できるコンテンツは「文書資料」「ウェブ」「写真」「動画・音声」その他「の5種類に分類され

ていて、それらは自宅やオフィスのパソコンから誰でも無料で利用できます。

国会図書館のトップページから「NDL東日本大震災アーカイブ」にアクセスし、検索画面に調べたいキーワードを入力します。検索結果は資料種別、地図上や時系列上でも表示されます。報告書や写真、動画などは原則的にすべて閲覧することができます。

大震災の記憶を風化させないための重要な取り組みです。震災に関する記録を個人的に保有しているのであれば、国会図書館に連絡するとよいでしょう。



健康そうだん室

便秘

食生活と生活習慣がカギ

便秘に決まった

定義はありませんが、一般には3日

以上排便がない状態、または毎日排

便があっても残便

感がある状態をい

います。仮に毎日

排便できていても

便が硬くて出しにくいような

ら便秘といえます。

●便の硬さと蠕動運動

便秘になる理由は大別して

2つ。第1は便に含まれる水

分量の不足です。大腸内に便

がたまる時間が長いほど水分

が吸収されて硬い便になりま

す。便が硬くなると肛門をス

ムーズに通ることができない

ので排出しにくくなります。

第2は大腸の蠕動（ぜんど

う）運動が正しく行われない

ことです。蠕動運動は自律神

経でコントロールされます。

緊張状態にあると大腸の血流

が悪くなり、蠕動運動の働き

が低下することで便秘を招い

てしまうのです。

●食物繊維と水分、油

人は1日約100グラムの

便をつくりまします。その中の約

8割が水、約2割が食物繊維

です。食物繊維には水溶性の

ものと不水溶性のものがあり

ます。水溶性の食物繊維は便

の水分を保ち、不水溶性の食

物繊維は便のかさを増やすは

たらきがあります。ですから、

便秘を改善するためには、両

方をバランスよくとることが

大切です。

食物繊維だけでなく、便を

軟らかくするためには、十分

な水分と適度な油をとること

も必要です。目安として、水

分は1日約2リットルとるよ

うにしましょう。

●目覚めにコップ1杯の水を

便秘の予防・改善のために

は食生活の見直しとともに蠕

動運動を促す生活習慣を身に

付けることが大切です。例え

ば、目覚めにコップ1杯の水

を飲むようにすると、睡眠中

に休んでいた腸を目覚めさせ

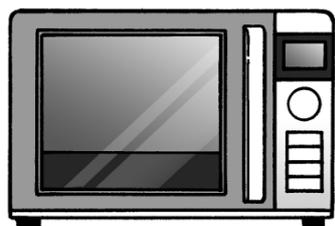
る効果があります。自律神経

のはたらきを整えるにも有効

です。



家事の知恵



電子レンジで時短レシピ

年度が改まって何かとあわただしい季節です。電子レンジをうまく使えば、手早く調理ができますよ。

■蒸しキャベツ=キャベツの芯をくり抜き、水洗いしてからポリ袋に入れます。袋の口をしっかりとねじって9~10分。水にさらさないで、ゆでるよりもビタミンCが残って栄養満点です。

■玉ねぎ炒め=1個をみじん切りにして器に入れ、食用油大さじ2を加えてよく混ぜ、ラップをして加熱します。3分後に一旦取り出して混ぜ、さらに3分間。焦げる心配がありません。

■鶏の酒蒸し=鶏胸肉1枚に、ねぎとしょうがをのせ、上から酒をふりかけます。ラップをかけて4~5分加熱。蒸し器を使う場合に比べて、調理時間は約3分の1に短縮できます。

がんたん レシピ クリームシチュー



材料



【4人分】

- ・鶏もも肉…………… 1枚 ・小麦粉…………… 大さじ4
- ・じゃがいも…………… 1個 ・水…………… 3カップ
- ・にんじん、玉ねぎ… 各1/2個 ・牛乳…………… 1カップ
- ・ブロッコリー…………… 1/2株 ・顆粒コンソメ…………… 大さじ1
- ・バター…………… 30g ・塩、こしょう……………各少々

シチューというと、一般的には冬の定番と思われるがちですが、本来は肉と野菜を炒めて煮込んだ料理ですから、季節性はありません。カレーが年中食べられるようなものです。今回は子供やお年寄りにも喜ばれるクリームシチューをご紹介します。好みに応じて、肉や野菜の種類を変えれば、バリエーションも広がります。作り置きできるので夜食にも重宝しますよ。

①玉ねぎは薄く切り、にんじんは1cm厚さの輪切りにする。ブロッコリーは小房に分け、じゃがいもは皮をむいて四つ割にして水にさらす。

②鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。サラダ油を熱した鍋で色よく焼き、取り出しておく。

③鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒める。しんなりしたら、小麦粉を加えてよく混ぜる。

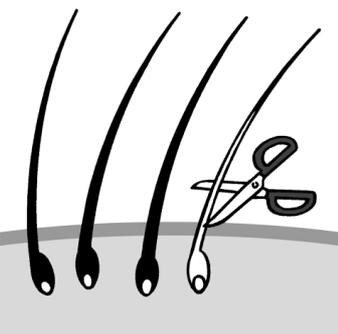
④③に水を少しずつ加えてのばし、コンソメ、にんじん、じゃがいも、②の鶏もも肉を加える。やわらかくなるまで、混ぜながら煮る。

⑤牛乳とブロッコリーも加え3分ほど煮て、塩、こしょうで味を調える。

【ワンポイント】残ったシチューのスープは具を取り除き、スープの半量の水でのばすと、ロールキャベツなどに使えます。



ビューティー サロン



白髪は抜かずに、切る

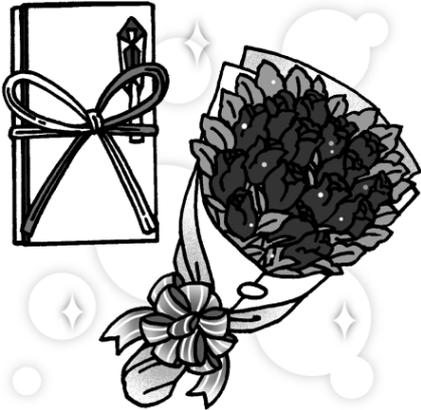
年をとるとともに髪がやせて細くなったり、白髪や抜け毛が増えてきます。これは地肌が弱ってきたことから起こるものです。髪は皮膚の角質層が変化してできたものですが、細胞は死んでいるため、残念ながら髪自体に回復力はありません。髪を回復させる力を持っているのは毛根を生産している地肌だけです。ですから、頭皮マッサージなどで血行を高めることを心がけましょう。

白髪が出たからといって、あわてて抜くのはNG。白髪の中には黒く再生するものもあるからです。それを抜いてしまうと毛根が傷つき、再生できない場合もあります。どうしても気になるなら、抜くのではなく、ハサミで切るようにしましょう。



マナーの壺

定年退職の祝い



サラリーマンなら、誰もがいつかは迎える定年退職。この日を迎えるときの心境は人それぞれ。寂しい気分になる人もいれば、自由を得た喜びを感じる人もいるでしょう。お祝いの仕方は会社の慣例に従うようにします。餞別の金額もしきたりどおりにし、必ず白赤の水引を蝶結びにしてかけます。のし袋だけでは失礼にあたります。記念品をお祝いとするなら、相手の好みに合ったもので、少し値の張るものをみんなで贈るのが一般的です。家族は全員でねぎらってあげましょう。子供たちが記念品を贈ることもありますが、夫の定年退職は妻にとっても同時という考えから、この日から海外旅行に出かける人もいます。こんなときはお小遣いや旅行用品を贈ると喜ばれるでしょう。

社長のつぶやき



日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

4月に入り新しい年度のスタートですね。いよいよ消費税もアップしました。弊社と致しまして、良い物を安くご提供させて頂き、消費税分を吸収出来る様に努力させて頂きますので、今後とも何卒よろしくお願い致します。

どんな時も初心の心を忘れず頑張っています。

僕の家でも、やんちゃな二男坊が小学校入学です。子供の成長は本当に早いですね。3月はバタバタしていて、子供との時間をほとんど取れなかったのが4月はしっかりと家族孝行したいと思います。まずは、お花見ですね。

皆さんはお花見行かれましたか？

今年は、咲き始めから満開まで早いのでアッと言う間に散ってしまいそうです。今年も「大和郡山お城まつり」に行きたいと思います。

- 発行：株式会社なごみ建築工房
- 担当：小林 哲也
- 住所：〒631-0846
奈良市平松5丁目13番1号
- フリーコール：0800-111-0753
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp>
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp

