

(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1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

「しない、させない」飲酒運転

人生狂わせる、飲酒運転事故

年末年始はお酒を飲む機会が増える季節です。同時に飲酒運転が増える時期でもあります。重大事故に直結する悪質・危険な行為であるにもかかわらず、飲酒運転による交通事故が後を絶ちません。飲酒運転による死亡事故率は飲酒しない場合と比べて約9・6倍といわれています。

飲酒運転はドライバー・ライダー本人や同乗者、お酒や自動車などの提供者が厳しく罰せられるだけでなく、その後の人生を大きく狂わせまです。ですから、一人ひとりが「飲酒運転を絶対にしない、させない」ことを徹底することが大切です。

体から抜けるには約5時間

普段からたくさんお酒を飲む人でも、低濃度のアルコール

摂取で脳機能に影響を与えて、安全運転に必要な注意力や判断力が低下してしまうことがさまざまな調査研究で明らかになっています。

アルコールの量と分解時間を調べた結果では、一般的な中ジョッキサイズのビール（500ミリリットル）には純アルコールが20グラム程度含まれています。個人差があるものの、このアルコール量の分解処理には約5時間かかるといわれています。

純アルコール20グラムを含む量を他のお酒に置き換えると、ウイスキーは60ミリリットル、ワインは200ミリリットル、日本酒は1合、焼酎（25度）は100ミリリットル、チューハイ（7%）は350ミリリットルが目安です。

ハンドルキーパー運動広がる

平成19年に施行された改正道路交通法により、飲酒運転者本人はもちろん、同乗者や車両提供者、お酒の提供者にも厳しい刑罰が科せられるようになりました。

運転者本人は飲んだら絶対に運転しないこと、運転するならノンアルコール飲料にすることが絶対条件です。飲食店側でも、自動車の鍵を預かるという対策を講じることが大切です。また、グループのうちで飲まない人を決め、仲間を自宅まで送り、飲酒運転を防止する「ハンドルキーパー運動」も広がっています。



健康そうだん室

肝臓と酒 肝お

「百薬の長」も一歩間違えば命取り

肝臓は、食べ物から得た栄養分を蓄えたり、アルコールや薬剤、老廃物を分解・解毒したり、胆汁を分泌して脂質の消化を助けるなど、生命を維持する重要な働きを担っています。

肝臓は、食べ物から得た栄養分を蓄えたり、アルコールや薬剤、老廃物を分解・解毒したり、胆汁を分泌して脂質の消化を助けるなど、生命を維持する重要な働きを担っています。

肝臓は、食べ物から得た栄養分を蓄えたり、アルコールや薬剤、老廃物を分解・解毒したり、胆汁を分泌して脂質の消化を助けるなど、生命を維持する重要な働きを担っています。

働きを担っています。

●飲み過ぎが肝臓に悪い理由

アルコールが体内に入ると、肝臓で酵素が働き「アセトアルデヒド」という物質に分解されます。人体には有害ですが、最終的には水と二酸化炭素にまで分解され、体外に排出されます。

しかし、過剰に飲酒するとアセトアルデヒドが大量に作

られることにより、悪影響を及ぼします。飲み過ぎで頭痛や吐き気が起こるのは、その強い毒性が原因です。アセトアルデヒドは脂肪の分解を抑えるので肝臓に中性脂肪を蓄積させます。

このため、長期の過剰飲酒は脂肪肝を招き、多くのトラブルを引き起こします。

●検査を億劫がらずに受ける

脂肪肝が慢性的に続いた状態でアルコールを大量摂取すると、肝細胞に炎症が広がり、深刻な肝障害を招いたりします。肝臓は「沈黙の臓器」と昔から言われるように、トラブルが起こっていても進行するまでは特に目立った症状が現れません。健康診断で行う血液検査で肝臓の異常の

有無が分かります。そのためにも、検査をきちんと受けることが大切です。

●肝臓に負担かけない飲み方

- ① 強い酒は水と交互に飲む
- ② タンパク質、ビタミン、食物繊維を含む食品もつまむ
- ③ なるべく会話をしながら、ゆっくりと飲む
- ④ 週に2日は「休肝日」を設け、肝臓を休ませる。



家事の知恵

おいしい煮物づくりのコツ

冬場の根菜や葉野菜の煮物は体ばかりでなく心も温めてくれます。素材の持ち味を生かす煮物のコツをご紹介します。

- ① 面取りで煮崩れ防ぐ＝サツマイモやニンジンなどは角ばった切り口を薄くそぎ取る面取りをしましょう。煮崩れが防げるだけでなく、材料に味がよく浸透しておいしく仕上がります。
- ② アクのある野菜は下ゆで＝煮浸しなどの料理は、ゆですに直接煮ると色が悪くなります。特にアクのあるホウレンソウなどは必ず下ゆでしておきましょう。見た目も味もよくなります。
- ③ たっぷりの煮汁を使う＝カボチャなどはたっぷりの煮汁で味をじっくり浸透させましょう。きれいな形で煮上がるだけでなく材料同士が鍋の中でぶつかり合うのを防ぐ効果もあります。



がんたん レシピ いわしと大豆の一口団子



材料



【4人分】

- | | |
|-------------------|-----------------|
| ・いわし…………… 5~6尾 | ・A |
| ・ごぼう…………… 1/2本 | 塩…………… 小さじ1 |
| ・しょうが…………… 1かけ | 赤みそ…………… 大さじ1 |
| ・水煮大豆…………… 1/2カップ | 酒…………… 大さじ1 |
| ・酢…………… 少々 | 片栗粉…………… 大さじ1/2 |

いわし(鰯)は魚偏(へん)に弱いと書きますが、古来、栄養面では主要なタンパク源として知られており、DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸を含む優等生でもあります。栄養が豊富であるばかりでなく、手ごろな値段であることも主婦にはうれしい素材。今回はミンチ状にして大豆と合わせた一口団子をご紹介します。ハンバーグへの応用もできますよ。

- ①いわしは手開きにし、腹骨と薄皮を取り除く。
- ②①を細かく刻み、すり鉢に移してよくすり混ぜる。
- ③ごぼうはさがきして酢水にさらし、しょうがはみじん切りにする。
- ④②に水けをしっかりと拭き取ったごぼうとしょうが、水煮大豆、Aを加え、具が均一になるようによく混ぜる。
- ⑤④を一口大に丸めてこんがり揚げ、竹串に刺す。



【ワンポイント】

※手順の②で、すり鉢を使ってすり混ぜる代わりに、包丁でたたく方法もあります。①を細かく刻んだ後、細かくたたけばしっかりとした団子に、荒くたたけばほろりとした触感の柔らかい団子になります。卵白を混ぜ合わせれば、ふんわりとした団子に仕上がります。

ビューティー サロン



乳液リンスでお肌に潤いを

冬場の乾燥はお肌の大敵です。この時期の入浴では体の洗い方に気をつけましょう。乾燥しがちな肌をゴシゴシ洗っていると、保っている皮脂がほとんど流れてしまうので、カサカサ肌が悪化してしまいます。普通にお風呂に入れば、お湯の効果で汚れは流れてくれるので、丁寧に洗うのは週に1~2回で十分。泡をたっぷり立てれば、道具を使わず手でなでただけで汚れは落ちます。

お風呂から上がるときは乳液で作ったボディリンスを試してみてください。お湯を張った洗面器に小さじ1杯の乳液を入れ、体にかければ水分の蒸発を抑えます。潤いが全身に行き渡るので、肌のカサカサを防ぐことができます。



マナーの壺

訪問先での子どもの粗相



子供連れの外出は何が起きるかわかりません。そんなケースの一つに、訪問先でジュースをこぼし、カーペットを汚してしまったことがあります。こんなときは慌てずに、まずティッシュやハンカチでしみを広げないように拭きます。拭くものを借りる前に、こちらが申し訳なく思っている気持ちを見せることが肝心です。汚れの程度にもよりますが、応急処置の後、きちんと謝ってクリーニング代を払わせてもらいたいと申し出るようにしましょう。ごく親しい間柄であれば、その場で3000円程度包んで渡しても差し支えありません。多くの場合「気にしないで」といわれるでしょうが、そのままにせず、後日お詫びの手紙とともにお菓子などを贈っておくのがベターです。

社長のつぶやき



謹賀新年

旧年中は格別なご高配を賜り、まことに有難く厚く御礼申し上げます。

本年もより一層尽力をしてみまいりますので、昨年同様のご愛顧を賜りますよう、従業員一同心よりお願い申し上げます。

平成二十六年 元旦

お正月はたくさん美味しい物がありますが、飲み過ぎ、食べ過ぎに注意してくださいね。

皆様楽しい休日をお過ごし下さい。

本年も何卒よろしくお願い致します。

～年末年始休業のご案内～

12/28(土)～1/5(日)迄 年末年始休業とさせていただきます。

1/6は通常通りAM8:00から営業させていただきます。

期間中ご迷惑お掛け致しますが、何卒よろしくお願い致します。

- 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



なごみ建築工房