

(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8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

「食」を通して心と体を養う食育

「食べる力」は「生きる力」

内閣府が行った「食育に関する意識調査」(平成26年3月)によると「食育」という言葉の認知度は国民の8割近くに及びます。食べることは、私たちが生きていくうえで基本的な営みです。

しかし、近年は栄養の偏りや不規則な食事などにより、30〜60歳代の男性を中心とする肥満の増加、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加がみられます。

こうしたことから、健康的な食生活を実践し、心と体の健康を維持し、いきいきと暮らすために「食べる力」「生きる力」を育む食育が重要になってきているのです。

まずは朝ごはんをきちんと

食事で健康は深く関係しています。例えば、朝ごはんを

食べないと1回の食事の量が

増え、食べ過ぎることがあり、肥満や生活習慣病の発症を招くこともあります。規則正しい食生活をするために、まずは朝ごはんをきちんと食べることから始めましょう。

朝ごはんは1日のパワーの源になる食事ですが、近年、朝食をとらない人が多くなっています。「朝は忙しくて、つくったり食べたりの時間が少ない」「朝ごはんより眠りがほしい」「朝ごはんくらい抜いたって大丈夫」などと考える人がいるかもしれません。

しかし朝ごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足してイライラしたり、集中力に欠け勉強や仕事がかたどらなくなる恐れがあるのです。

食事の楽しさを実感する場

実際、朝ごはんを毎日食べ

ている子のほうが成績がよいというデータもあります。

食事の場はコミュニケーションの場でもあるので、家族みんなで食卓を囲むことによって、子どもたちは食事の楽しさを実感することができま

す。また、箸の正しい持ち方や食事のマナー、「いただきます」「ごちそうさま」といった食事のあいさつ、栄養バランスを考えて食べる習慣や食べ物に大事にする気持ち、郷土料理や季節の料理といった食文化などを親や祖父母が子どもに伝えるよいきっかけにもなるはずです。



健康そうだん室

乾癬

人にうつる心配はありません

乾癬(かんせん)

とは、皮膚が赤く盛り上がり、その上にかさぶたのような皮膚片ができて、フケのようにぼろぼろとはがれ落ちる病気です。その原因は、はつきりとは分かっていません。

●**患部に触れてもうつらない**

乾癬は全身の皮膚に出ますが、数や形はさまざまです。摩擦などの刺激を受けやすいひじ、ひざ、頭などに多く出ます。

乾癬はウイルスや細菌によるものではないので、人にうつる心配はありません。

温泉やプールで一緒になっ

たり、患部を直接触れたりしてもうつりません。

しかし「かんせん」という音で感染性のある疾患と誤解されることもありますので、周囲の人の理解が大切です。

●**治療法は症状に合わせて**

治療法には、大きく分けて外用療法(塗り薬)、内服療法(飲み薬)、光線療法、注射療法の4種類があります。

現在、乾癬を完全に治す方法は残念ながらありません。

しかし、乾癬の発疹のない状態を長期間保つことのできる治療方法は多くあります。

ただし、個々の治療方法には長所と短所があり、患者さんによって効き方が違うのが実情。このため、担当の医師が患者さんの症状にに応じて最

適な治療方法を選択します。

●**規則正しい生活が一番**

乾癬の悪化の原因には日常生活の習慣が深く関わっています。このため、悪化の原因を知り、症状の改善を目指すことが大切です。日常生活では次のようなことに気をつけましょう。

- ・皮膚への刺激を避ける
- ・食事はバランスよくとる
- ・お酒を飲み過ぎない
- ・タバコは控える
- ・かぜなどの感染症に注意
- ・入浴はこまめにする
- ・日光浴を適度にする
- ・ストレス解消を心がける



家事の知恵

雨の日の干し物

梅雨は明けても、雨の日のお洗濯は憂鬱です。年間通して使える雨の日の干し物対策をご紹介します。

■交互に＝室内干しでは干す順番が大切。スウェットなどの分厚い衣類と、シャツや肌着などの薄いものを交互に並べるだけで空気が流れがよくなり、まんべんなく乾きます。

■脱水後＝脱水の済んだ衣類をすぐに干さず、乾いたバスタオルにはさんで上から踏んだり、ギュッと巻き込んで水けを吸収させたりすると、それだけ乾きが早くなります。

■くるんで脱水＝15秒くらい脱水機にかけた衣類を取り出し、乾いたバスタオルでくるくる筒状に巻きます。それを立てた状態で戻し、再び脱水すると、水けがよく抜けます。



かんたん レシピ 鮎の揚げ寿司



材料



【4人分】

- ・鮎…………… 4尾
- ・ご飯…………… 300g
- ・笹たで…………… 8本
- ・矢しょうが…………… 4本
- ・揚げ油…………… 適量
- ・A 酢…………… 大さじ1
- ・砂糖…………… 大さじ1
- ・塩…………… 小さじ1
- ・だし昆布5cm角…………… 1枚
- ・塩、片栗粉…………… 各少々

鮎は日本全国の清流にすむ夏の川魚の代表格です。山あいのヤマで鮎の塩焼きや、甘露煮、フライ、お造りなどを食べさせる店がにぎわうのもこの頃です。鮎は良質なタンパク質や脂質、ビタミン類、ミネラル類をバランスよく豊富に含む“優等生”。今回はその栄養が丸ごと取れる揚げ寿司をご紹介します。揚げであることで食欲もそえられるはず。

- ① 鮎は水洗いして背のほうから包丁で切り開き、中骨と内臓を取り出します。
- ② ①を再び水洗いして、身に薄く塩をふる。
- ③ ②に片栗粉をまぶして、油で揚げます。
- ④ A を鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶けたところで火からおろして冷ます。
- ⑤ ④をご飯にふり混ぜて、すし飯をつくる。
- ⑥ ⑤に、みじん切りにした笹たでを混ぜる。
- ⑦ ③の背の切り口から⑥を詰める。
- ⑧ 皿に盛り、適当な長さに切った矢しょうがを添える。



【ワンポイント】

鮎そのものの高い栄養価にすし飯の炭水化物が加わるので、料理全体の栄養バランスは理想的な状態。酢は食欲増進ばかりでなく、栄養分を体内に吸収されやすくするのも役立ちます。

ビューティー サロン

テカりは化粧水で抑える

普通の人はおでこ鼻にテカリを感じているはず。どちらも皮脂腺が集中していて、極端に皮脂の分泌が多いから。

テカリ対策の第一歩は洗顔と水分補給。朝、しっかりと洗顔し汚れを落としていけば、油肌の人でもそれほどテカりに悩まされることはないはず。化粧水で水分を与えていない肌は、皮脂分泌が盛んになります。水分が少ないと、体が肌を守ろうとして、皮脂と汗をどんどんつくってしまうから。そこで、テカが目立つ人は、メイクの前に必ず化粧水を塗っておきましょう。

化粧水をスプレーでかけたり、ひと塗りしたりしておけば、皮脂の分泌が抑えられるのでメイクのもちもよくなります。



マナーの壺



グラスは合わせなければいけないの？

乾杯というと、発声と共にグラスの触れ合うカチンカチンという音を連想する人も多いでしょう。しかし、欧米の映画で描かれるパーティーは、必ずしもグラスを合わせていないようです。では、結婚披露宴やさまざまな記念行事などで行われる乾杯の際には周囲の人と音が出るほどグラスを合わせる必要があるのでしょうか。それとも、合わせる格好をするだけでよいのでしょうか。結論を先に言えば、グラスは実際には合わせず、近づけるだけでかまいません。乾杯をする場合には、音頭を取っている人や祝福すべき人に向かって自分の目の高さにグラスを上げるだけでよいのです。高価な器が使われている場合もあるので、グラスを合わせるまねだけで差し支えありません。

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。

暑中お見舞い申し上げます

いつも格別のお引き立てにあずかり、誠にありがとうございます。

連日の酷暑ですが、皆様にはご健勝のこととお慶び申し上げます。

今後共なお一層ご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

平成二十六年 盛夏

来週はいよいよお盆休みですね。

皆様楽しい休日をお過ごし下さい。

～夏季休業のご案内～

8/13(水)～8/17(日)迄 夏季休業とさせていただきます。

8/18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