

(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9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

宿泊施設の防火対策を示す制度

8月1日から表示制度が始まる

本格的な行楽シーズンを前に、旅行を計画している人もいらっしやるでしょう。ホテルや旅館など、不特定多数の人が利用する施設では消防法による防火安全対策や建築基準法の防火規定などを守ることで義務付けられています。それらがきちんと守られているかどうかを審査し、利用者にも分かりやすく知らせる制度が8月1日から始まりました。

広島のホテル火災がきっかけ

宿泊施設が一定の基準にきちんと適合する防火安全対策をしているかどうかは、利用者の安全・安心に直接関わってきます。

平成24年5月、死者7人を出したホテル火災が広島県福山市でありましたが、その

建物は「既存不適格」と判定されていた建物でした。

この火災をきっかけに、ホテルや旅館などが消防法や建築基準法などの防火安全基準に適合しているかどうかの情報を利用者に提供する仕組みとして「防火対象物にかかる表示制度」が始まりました。

この制度はホテルや旅館などからの申請を受けて、消防機関が審査を行い、基準に適合している建物に対して「表示マーク」を交付するものです。このマークによって利用者が安全な宿泊先を選べるようにするのが目的です。また、そうした利用者の選択を通じて、防火安全体制の確立を促す狙いもあります。

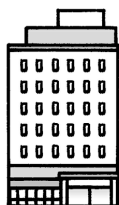
表示マークは金と銀の2種類

表示マークの交付対象となる建物は3階建て以上で、収

容人数30人以上のホテルや旅館などで、表示基準に適合していると認められた建物です。

表示マークには「金」と「銀」の2種類があり、表示基準に適合した場合、最初は「銀」(有効期限1年間)が交付されます。表示マークの交付を受け、3年間継続して基準に適合していると認められた場合には「金」(同3年間)が交付されます。

この制度は先行き、宿泊料金や料理内容、館内設備などと並んで、利用者が宿泊施設を選ぶときの目安の一つとなるかもしれません。



健康そうだん室

冷房病

自律神経の乱れが主な原因

冷房の利いた室内と屋外の気温差によって自律神経の働きが乱れることで起こる夏バテを冷房病といえます。ここ数年はクールビズや節電意識の高まりから減少傾向にあります。女性が多いのも事実です。

● 血行不良がもたらす症状

人間の体は自律神経の働きで体温を調節しています。気温が高い夏は汗をかいたり、血管を広げたりして体温を発生させ、寒い時は血管を収縮させることで体温の低下を防いでいます。

しかし、冷房の利き過ぎた

室内と暑い屋外などを頻繁に行き来すると自律神経のバランスが崩れます。すると、血行が悪くなり、冷えやだるさ、肩こり、関節の痛みなどの症状が起こります。これが冷房病といわれるものです。

● 女性に起こりやすい病気

冷房病は女性に起こりやすいといえます。一般的に男性に比べて女性のほうが熱を産生する筋肉量が少なく、脂肪量が多いことから、いったん体が冷えると温まりにくいためと考えられています。

近年は、体温が35度以下の、いわゆる「低体温」の女性が増えており、その多くが冷房病に悩まされています。いつも体温が低いことから日常的に体が冷えやすいために

起こります。また、汗が蒸発するときに体が冷えるため、汗をかいた直後に冷房にあたり過ぎると冷房の影響を受けやすくなります。

● おなかを温めると効果的

冷房で冷えてしまった体は、血行を促進することで温めるように心がけましょう。おなか、首の後ろ、足首などを温めると、効果的にあたたかい血液を全身へと巡らせることができます。特に、おなかを温めると内臓の働きが活発になり、全身に温かい血液を行き渡らせることができます。腹巻などを着用するのも良いでしょう。



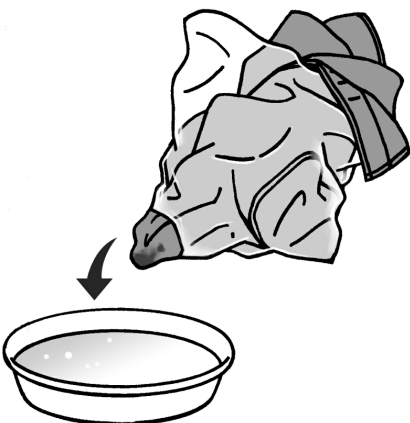
家事の知恵

部分洗いのワザ

衣類全体ではなく、どこか一カ所に汚れやシミがあるときの部分洗いを効率的に行うためのワザをご紹介します。

■ポリ袋の角を利用する＝汚れやシミをつけてしまったけれど、全部洗って乾くまで待てないというときにお勧めのテクニック。ポリ袋の一角だけ切り取り、そこからシミのついた部分だけ取り出します。容器に洗剤溶液を作り、つまみ洗いします。

■びんに詰めて振り洗い＝部分洗いするとき、洗い、すすぎを繰り返すと、いつの間にか濡れたところが広がって乾きにくくなってしまいます。洗剤液を入れた広口びんに汚れた部分だけを詰めて振り洗いすれば洗剤液も汚れも広がらず、乾かすのも楽。すすぐときはびんの中を水に入れ替え同じ要領で行います。



がんたん レシピ 厚切りステーキ



材料



【4人分】

- ・牛肉（厚さ3センチ）……4枚
- ・にんじん……240g
- ・塩……適量
- ・コーン（粒）……200g
- ・ブラックペッパー……適量
- ・フライドポテト（冷凍）200g
- ・サラダ油……適量
- ・バター……20g
- ・こしょう……少々

夏バテにはビタミンや良質なタンパク質を効率よく体内に取り入れることが大切です。その点、牛肉は必須アミノ酸を豊富に含むタンパク質やビタミンB群を多く含んでいます。今回はその栄養素を最もシンプルな形で摂れる厚切りステーキをご紹介します。下味をつけて時間が経つと旨みと水分が流れ出るので塩、ブラックペッパーは焼く直前にふるのがコツです。

①牛肉は調理の30分～1時間前に冷蔵庫から出し、常温に戻す。

②にんじんは輪切りにして小鍋に入れ、水をひたひたまで加えてバター10g、塩、こしょう各少々を加え、柔らかくなるまで中火で煮る。

③フライパンにバター10gを溶かして汁けを切ったコーンを入れ、中火でサッと炒める。

④牛肉の両面に塩、こしょうをふり、熱したフライパンに油を入れ、中火で2分焼く。

⑤側面を約10秒焼き、裏返して約1分焼く。

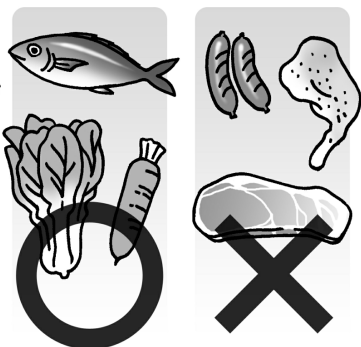
⑥ふたをして弱火にし、ミディアムレアは3～5分、ミディアムは6～8分蒸し焼きにする。

⑦火を止めてフライパンをぬれ布巾の上において、10～15分おいて、肉汁を落ち着かせる。

⑧電子レンジで加熱したフライドポテト、②③などを付け合わせて盛り付ける。



ビューティー サロン



ベタつく髪にサヨナラ

髪がベタつくのは頭から分泌された皮脂の仕業です。適度な皮脂は髪を守るために必要ですが、大量に出た皮脂はフケになったり、毛穴に詰まって抜け毛や白髪を増やしたりする原因になります。皮脂の分泌が盛んになる理由の一つに体の酸化があります。体の中が酸化すると、余分な油が体内に蓄積されて毛穴から出てくるのです。ベタベタが気になる人は、肉類など動物性の油を控え、魚や野菜を中心とした食生活を心がけましょう。

頭皮についての頑固な皮脂はお湯で溶かして洗うのが一番。お湯の熱で頭皮の皮脂が溶け出して毛穴の奥まできれいに洗えます。「シャンプー⇒頭のつけ置き⇒シャンプー」の順で行います。

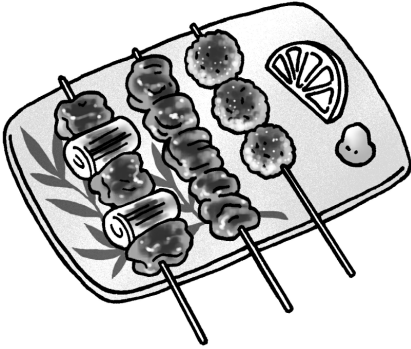


マナーの壺

焼き鳥の上品な食べ方

焼き鳥店に行くと、手で持って食べている人、串から抜いて食べている人など、さまざまです。もともと気取った場所ではないので、好きに食べればいいはずですが、上品にいただくにはどうすればよいのでしょうか。

結論から言えば、焼き鳥といっても種類に応じて串のまま食べても、串から抜いて食べても差し支えありません。特に親しい人と一緒なら、串のままかぶりついて構いません。串のままかぶりつく場合、1個食べるごとに箸を使って箸先に寄せながらだとスマートに見えます。ただし、手羽先のように大きいものはかぶりつかず、箸を使って串を抜いてから食べるほうがよいでしょう。



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。

9月になり暑さも少しは落ち着き、朝晩はだいぶ涼しくなりましたね。

その分日中と夜の気温差が大きくなるこの季節が、一番体調崩しやすいので、体調管理には十分注意してくださいね。

今年の夏は、雨が多くこれから台風シーズンを迎えますので大雨によって床下に雨水が浸入し床下の湿気の原因になる場合がありますので御注意下さい。

木造のお家の場合、床下の湿気は大敵です。

気になられる方は、気軽にお問合せ下さい。

床下点検させていただきます。

- 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
- T E L：0742-31-6780
- F A X：0742-31-1269
- U R L：http://www.nagomikenchikukoubou.jp
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房