

(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2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

早めの予防が決め手となる花粉症

花粉の飛散時期に現れる症状

春になると多くの人がつらい症状に悩まされる「スギ・ヒノキ科花粉症」。鼻水やくしゃみ、のどの痛みなど、花粉症の諸症状は原因となる花粉が飛散する時期に現れます。

毎年決まった時期に花粉症の症状が出ている人は、その時期が何か特定の植物の花粉飛散時期と重なっていないか確認しましょう。症状を悪化させないためには適切な治療と対策が重要です。花粉が飛び始める前から早めに医療機関を受診しましょう。

花粉の飛散情報を得る

花粉が飛散し始める時期は初冬期（11～12月）の気温と厳冬期（1～2月）の気温の状況によって変化します。初冬期の気温が高めだと開花が遅れ、飛散時期は遅く

なり、厳冬期以降の気温が高めだと、早めに開花して花粉の飛散開始が早まることがかかります。

花粉症対策を行うためには、まず花粉の飛散状況について正しい情報を得ることが大切です。例えば、環境省は都道府県ごとの飛散開始時期を「スギ花粉飛散開始マップ」で順次提供しており、花粉飛散シーズンにはリアルタイムの飛散状況について「花粉観測システム（通称・はなごさん）」で情報を提供しています。このシステムはアメダス観測地点の気象データと組み合わせて、1時間ごとの最新の花粉飛散量や飛散方向なども分かります。携帯版のサイトからも利用可能です。**体に侵入する花粉を減らす**
花粉の体内侵入を防ぐため

に、花粉の飛散量が多いときは外出をできるだけ控えるようにし、日常生活では、次のことに気をつけましょう。

【外出するとき】マスクやメガネを着用し、体内侵入を防ぐ。綿、ポリエステルなど花粉が付着しにくい衣類を選び、帽子をかぶる。

【外から帰ったとき】建物に入る前に衣類に付いた花粉をはらい落とす。のどに付着した花粉を除去するために必ずうがいをする。

【家にいるとき】換気時は窓を全開にせず、小さく開けて短時間に止める。こまめに掃除機をかけ、室内の花粉を減らすようにする。



健康そうだん室

低栄養

高齢者は脱水症状にも要注意

低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏した状態で、健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が足りない状態をいいます。特に、高齢になると、うま

く食べられなくなったり、消化機能が落ちたりして栄養も水分も満足に取れなくなるこ

とが少なくありません。

●肥満よりも怖い低栄養

高齢になると、若いころより身体の筋肉や水分が減ってくるため、低栄養になると免疫力や体力が低下し、病にかかりやすくなります。それらが重なることで、さらに食べる

力が失われ、寝たきり状態に至る危険も高まります。高齢者にとっては、肥満やメタボよりも警戒が必要なのです。

しかし、低栄養は本人も周囲も気づきにくいものです。健康診断を受けたら、血圧や血糖値だけでなく、体重の変化や血清アルブミン値にも目を光らせましょう。

●脱水も同時進行する高齢者

低栄養になると皮膚が乾燥して弾力がなくなる、やせる、下肢や腹部がむくむなどさまざまな変化が見られます。

特に、食事が減ると食事からの水分摂取量も減少します。高齢になると、細胞内の水分、いわば水分貯金が減ってしまうため、低栄養と脱水症状が同時進行する恐れがあ

ります。発熱や下痢などによる水分損失がないように気をつけることも大切です。

●エネルギーとたんぱく質を
身体の機能を維持する上でまず必要なのはエネルギーとたんぱく質です。この2つが足りないとい体力も抵抗力も落ちてしまいます。ビタミンやミネラル、食物繊維などは身

体の調子を整える大事な栄養素や成分です。これらが力を発揮するにはエネルギーとたんぱく質が満たされていないければなりません。そのためにも、バランスのよい食生活が重要なのです。



家事の知恵

野菜を使い切るコツ

一度買った野菜は身の部分だけでなく、皮や葉まで使い切りましょう。ごみを減らせる上、家計の節約にもなります。

きゅうり＝サラダなどに使って半分余ったら、すりおろしてフレンチドレッシング（4分の1カップ）と混ぜましょう。

レタス＝芯の部分だけ残ってしんなりしたレタスは食べやすくちぎってスープや味噌汁の具に。チャーハンに使ってもOK。

大根の葉＝ゆでて水気を切って細かく切り、から煎りします。しょうゆ、みりん、いりゴマを加えれば、簡単な箸休めに。

大根の皮＝ビタミンと食物繊維が豊富な皮の部分はきんぴらにしましょう。よく洗って厚めに皮をむき、せん切りにします。ごま油で炒め、砂糖、しょうゆ、酒を加えればできあがり。



がんたん レシピ

ささみとねぎの梅和え

年末年始の暴飲暴食で
疲れたおなかをいたわる
さっぱりメニューです。
鶏ささ身のあっさりした
味わい、ねぎの甘み、梅
肉の酸味がほどよく調和
して、ご飯もお酒も進む
ことうけあい。ねぎの代
わりにきゅうりを使え
ば、一層さっぱりとした
口当たりになります。鶏
ささ身は傷みやすいの
で、加工日から時間の経
っていない鮮度の良いも
のを選びましょう。

①塩をふった鶏のささ身を鍋に入れ、ひたひたになるまで水を注ぐ。中火にかけて約3分間蒸し煮し、そのまま冷ます。

②①を細かくほぐして塩、砂糖をふる。

③梅干しは種を取って細かく包丁でたたく。ねぎはせん切りにする。

④③の梅干しをボウルに入れ、みりんとしょうゆを混ぜ合わせる。

⑤④に②、③のねぎと削りかつおを入れ、和える。

【ワンポイント】

※シンプルなメニューだけに、食材選びが重要なポイントになります。左側のリード文で触れたように、メイン食材の鶏ささ身は鮮度の良いものを選ぶことが大切。つやと透明感がある、きれいなピンク色のものを選びましょう。古い物はつやがなく、色がくすんでいます。厚みがあり身が引き締まって張りのあるものは新鮮さを判断する目安になります。



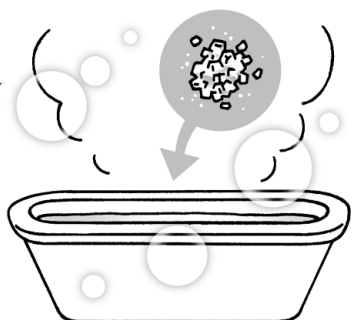
材料



【4人分】

- ・鶏ささ身（大）……………4本
- ・塩……………少々
- ・梅干し（大）……………2個
- ・砂糖……………少々
- ・ねぎ……………1~2本
- ・みりん……………大さじ1/2
- ・削りかつお（小）………1パック
- ・薄口しょうゆ………大さじ1/2

ビューティ サロン



冷え性に効く「塩風呂」

冷え性の解消に大切なのは体を温めることです。しかし、ただ温めるだけでは効果がありません。そこで役立つのが塩風呂です。粗塩を軽くひと握り取ってお風呂に入れば、塩分とともに含まれているミネラル分が皮膚をコートして湯冷えしにくい体にしてくれます。このとき、お風呂は38℃くらいのぬるま湯がベスト。熱い湯に短く入るよりも、ぬるま湯に長く入ったほうが体を温める効果が高く、保温性も高まります。最低20分以上はぬるめのお湯につかりましょう。

冷え性の方は湯上り前に足先に水かけるのも効果的。足を冷やすことで血行が良くなり、ぽかぽかした感じが持続します。



マナーの壺

ひな祭りには人形を

ひな祭りのお祝いは親が子のためにすることなので他人がやたらお祝いを持っていく必要はありません。従ってお返しにも決まった形はなく、宴席に招いたのであれば、それ自体がお返しになります。祝ってもらった身内には、ひな壇の供え物と同じ草もちや、ひな菓子を引き出物として用意する家もあります。

祖父母の立場でお祝いの贈り物をする場合は、ひな人形やひな人形の色紙、あるいは京人形やフランス人形、ぬいぐるみなど、人形にまつわるものがふさわしいでしょう。

なお、人形などを贈るときは遅くとも2月上旬に届くようにします。ひしもちや桃の花など、鮮度の問われるものを贈るときには、前日に届けるようにします。



社長のつぶやき

～定期メンテナンスのご案内～

工事後、不具合または気になる箇所はございませんか？
不具合箇所や気になる事、相談したい事がございましたら
フリーコール 0800-111-0753 までお気軽にご連絡ください。



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。

日々の気温差が大きく、体調を崩しやすい時ですのでしっかりと手洗い・うがいで風邪予防して下さいね。いよいよ今年も花粉シーズン到来です。

花粉症を発症し、2年目の春を迎えますので去年とは違い今年も、なたまめ茶及びマスクでしっかりと花粉症対策をします。

なたまめ茶はラジオで良いと言っていたので試してみます。

- 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

