

(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

2016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](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)

## 新しいお小遣いの風習「お盆玉」

お盆玉とは？

お年玉ならぬ「お盆玉」。聞きなれない言葉ですが、お盆に帰省した孫や親戚の子供などにお小遣いを渡すことです。初めて聞いた人も多いかと思いますが、実は、江戸時代から東北の一部に伝わる歴史ある風習なのです。

江戸時代、お盆の時期になると、主人が奉公人に衣服や履物をあげ、普段の感謝の気持ちを表していました。それが、昭和初期にお盆に子供にお小遣いをあげるといふ風習になったといわれています。

### 祖父母もよろこぶお盆玉

思い返せば、お盆に田舎に遊びに行けば、祖父母や親戚が集まり、お小遣いをもらってました。なぜ今、ブームになっているのでしょうか。

最近では、お盆であっても、

田舎に帰らないという人も増えていきます。親世代は仕事があり、子供世代は友達との約束を優先することも。そこで、祖父母はお盆玉をお正月のお年玉のように渡して、楽しいイベントにするのです。

渡す相手は孫だけではありません。年代別に見ると4代が35%で、一番もらっています。親世代にお盆玉を渡すことで、子育ての苦労をねぎらいつつ、また来年も帰っておいで、いつでも待っているよと印象付けるのです。

### お盆玉の相場

最近では、文具店などで、お盆玉袋を見かけるようになりました。お年玉と同じく、専用の袋が発売されたことも、お盆玉を全国区にした一つの要因です。

金額はお年玉と同額程度か

少し低めにするのが一般的。また、お金以外にも、ランドセルなどの高額商品の場合も多いようです。親世代に渡す金額は1〜3万ほどと高く、帰省で使ったお金の補填の意味も込められています。

昔は、お盆に実家のある田舎に帰ることは当たり前で、年に数回会う親や親戚の近況を把握できる数少ない機会でした。祖父母にとっては、孫の元気な顔をみるのが、人生の楽しみでもあります。お盆玉には、お盆に田舎に帰って来て欲しいという祖父母の願いがあって、広まりつつあるのかもしれないね。



# 健康そうだん室

## バセドウ病

### 甲状腺ホルモンが過剰に作られる病気

バセドウ病は、甲状腺機能亢進症」の一種です。

特に20歳くらい

から30歳代の女

性に多く見られる

病気で、希に男性

も患うことがあり

ます。

っています。ところが自己免疫疾患では免疫システムに異常が生じ、自身の成分も敵と見なし、自身を攻撃する抗体をつくり出します。

と症状が進み眼球突出になることがあります。眼球突出は眼球が飛び出してしまいう事です。また、上のまぶたが腫れたりすることもあります。悪化する前に適切な治療を行うことが大切です。

#### ●治療方法

バセドウ病では脳の下垂体から分泌される甲状腺刺激ホルモン(TSH)を敵と見なし、攻撃が行われる結果、新陳代謝を高める甲状腺ホルモンが過剰に分泌されます。このため、心身に様々な影響があらわれます。

治療には薬物療法、アイソトープ療法、手術療法の3種類ありますが、一般には薬物療法が多く用いられます。効果が出るまでに8〜12週間、甲状腺ホルモンが正常になったら3〜6カ月に一度血液検査をし、様子を見ながら薬を減らしていきます。

#### ●バセドウ病の症状

ただ座っているだけでも常にマラソンをしているような状態になり、疲れやすく、動悸を常を感じるようになります。イライラしやすく怒りっぽくなり、手や足に震えがくることがあります。

甲状腺が腫れる、頻脈、動悸、不整脈、高血圧、イライラ、体重減少、多汗、息切れ、疲れやすい、喉の渇き、手の震えなどがよく見られる症状です。

#### ●自己免疫疾患

通常、私たちの身体には細菌やウイルスの外敵から身体を守るための免疫機能が備わ

ています。ところが自己免疫疾患では免疫システムに異常が生じ、自身の成分も敵と見なし、自身を攻撃する抗体をつくり出します。

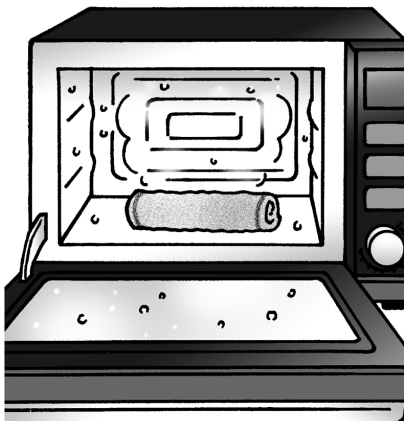
と症状が進み眼球突出になることがあります。眼球突出は眼球が飛び出してしまいう事です。また、上のまぶたが腫れたりすることもあります。悪化する前に適切な治療を行うことが大切です。



## 家事の知恵

### 電子レンジのお掃除

電子レンジの内側の汚れは、飛び散った食べ物のたんぱく質と油です。長い期間掃除していないと、何度も加熱が続けられ頑固な汚れとなっています。そこで、大きめの雑巾か捨ててもいいタオルに水を多めに含ませて、レンジで2〜3分チンします。蒸気が出てきたらOKです。スイッチを切って、そのまま5分程度待ちます。時間がきたらドアを開け、火傷に注意して、中にある雑巾などが熱いうちにレンジの内側を拭き取ります。頑固な汚れもこれでスッキリ取れます。それでも取れない場合には、重曹水をコップに入れて2分程度チンして、20分間放置します。あとはスポンジか雑巾で拭き取ります。何度か繰り返せば、かなり頑固な汚れも綺麗に落とすことができます。



# がんたん レシピ

## 冷しゃぶサラダそうめん

冷たくてさっぱりした  
そうめんは夏の人気者。

でも、そうめんの付け  
合せに何を作ろうか悩む  
ことはありませんか。夏  
には高頻度で食べる人も  
多いメニューなので、続  
くと栄養価も気になると  
ころです。

今回はスタミナをつけ  
る豚肉と、夏疲れにも優  
しくビタミン豊富な野菜  
を組み合わせた、冷しゃ  
ぶサラダそうめんをご紹  
介します。



### 材料



【4人分】

- ・そうめん……………4束
- ・豚肉……………300g
- ・レタス……………8枚位
- ・大根……………6cm位
- ・めんつゆ…器に合わせ適宜
- ・プチトマト……………12個
- ・おろし生姜……………小さじ1
- ・青のり……………適宜
- ・白ごま……………適宜

①プチトマト、レタス、大根、生姜  
を洗う。

②レタスと大根を干切りにしてザ  
ルで水気を切っておく。プチト  
マトはヘタを取って半分に切る。

③生姜をすりおろす。

④4人分のめんつゆをボールか片  
手鍋に好みの濃さより少し濃い  
めで作る。④と氷を数個まぜ入  
れる。

⑤そうめんと肉をゆでるために鍋  
2つにお湯を沸かす。

⑥⑤ができたら片方の鍋でそう  
めんを茹でて、ザルで水気を切  
る。ボールに氷をいれた水にそ  
うめんをいれて冷やし、またザ  
ルで水気を切る。冷たくなる  
まで数回繰り返す。もう片方  
の鍋でしゃぶしゃぶ肉をゆで  
て、こちらも水で冷やし、ザ  
ルで水気を切る。

⑦底のある器(丼など)に、でき  
あがったそうめんを入れる。  
レタス、大根、しゃぶしゃぶ肉  
の順にのせる。プチトマトは  
その周りに時計の数字のように  
飾りでのせていく。めんつゆ  
をまんべんなくかけて、おろ  
し生姜をのせ、青のりと白ご  
まをかけて完成。



### ビューティー サロン



### 冷たいだけじゃない、美容ドリンク

つつい冷たいドリンクに手をのばしてしまうこの季節。せ  
っかくなので夏に良い栄養素を簡単に摂取してしまいましょ  
う。冷たいドリンクは内臓を冷やしすぎてしまう事がありま  
す。体温が下がると体内の免疫機能が下がるため、食欲が減退  
したり体力が落ちたりといわゆる“夏バテ”の状態になってしま  
います。そこで疲労回復に良いと言われているのが“お酢”  
です。スーパーなどで売っているリンゴ酢やぶどう酢と、蜂蜜  
やシロップ等の甘味、それぞれお好みの量を入れて炭酸で割っ  
て下さい。簡単に美容ドリンクの出来上がりです。穀物酢のよ  
うなツンとくる酸味はないのでご安心を。



## かしこい お財布

## 缶詰を利用して上手に節約

缶詰の安売りはお勧めです。生ものと違って長期保存が可能なので、買い置きしておけば、ちょっと一品欲しいと思った時にも便利です。出費を抑えるためには、缶詰の中でも手間賃が入ったものは避けましょう。例えば、単なる水煮のアサリ缶であれば100円なのに、煮つけた物は150円とか、合わせる具材によっては300円と高額になってきます。缶詰の問題は、長期間保存できる代わりに、つい使う時期を失ってしまうことです。マジックで缶詰に賞味期限を書いて、期限が見えるようにして保管しましょう。新しい缶詰を下に、古い缶詰を上にして積み、上から使っていけば間違いありません。期限が一か月を下回ってきたら、そろそろ使いきる頃です。



## 社長のつぶやき



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。

平成二十八年 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(土)～8/16(火)迄 夏季休業とさせていただきます。

8/17 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](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)



なごみ建築工房