

(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



2017年4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

月末金曜日はプレミアムフライデー

月末の金曜日に実施

プレミアムフライデーとは、月末の金曜日に通常よりも早めに退社し、金曜日の夕方から日曜日まで、満足度の高い週末を過ごすという目的で実施されるイベントで、経済産業省が提唱しています。

第二回目は、2017年2月24日に実施されました。プレミアムフライデーの実施により、残業削減だけでなく消費の拡大も期待されています。

どんな企画がある？

旅行、宿泊、レジャー産業、飲食店などで、特別なプランや料金の割引などが実施されています。

例えば、西武グループでは、金曜の夜からリゾート気分を存分に満喫できる宿泊プラン

を提案したり、遊園地では入館料を割引したりするなどのサービスを提案しています。

また、三井不動産は日本橋周辺のデパートなど、さまざまな事業者と提携して、街全体でプレミアムフライデーを盛り上げる企画を立ち上げています。第一回目では、抽選会やスペシャルディナーイベントなどが行われました。

恩恵を受ける人は？

プレミアムフライデーは月末の金曜日に実施されますが、一般的な企業の月末は、経理の締めやその月の報告書作成など、多忙な時期に当たります。そのため、実施は困難なのではないか、という意見も見られます。

多忙な時期に仕事ができなくなるのは、ある意味痛手と言えます。ほかの日の残業が

かえって増えてしまう原因にもなりかねません。企業の間にも導入には消極的な姿勢を示しています。

しかし、「この仕事は、午後3時までに終わらせる」と決めると、それに応じて作業の段取りを決めることが可能になります。これによって業務の効率化が促進されることも期待されています。

実際にどのくらい普及するかはいまのところわかりませんが、もし勤めている会社がプレミアムフライデーを推進していたら、前向きに楽しむことを考えてみてはいかがでしょうか。



健康そうだん室

高脂血症

食事療法や運動を心がけます

高脂血症は40

歳以降の男性や閉経後の女性に多くみられます。生活習慣病ですが、遺伝と関係している家族性高脂血症もあります。初期には

はこれといった自覚症状がなく、コレステロールの高値が長期間続くと「黄色腫」と呼ばれる、眼の周囲や肘や膝の関節が黄色く腫れる症状があらわれることがあります。

●高脂血症とは

コレステロールにはLDL(コレステロールとHDL(善玉)コレステロールがあります。悪玉コレステロー

ルが高いと血管にコレステロールが溜まった状態になり動脈硬化などの原因となります。高脂血症とは血中のLDL(悪玉)コレステロールが140mg/dL以上の状態またはトリグリセライド(中性脂肪)が150mg/dL以上で、コレステロールや中性脂肪が蓄積された状態を言います。

●高脂血症と言われたら

高脂血症と診断されたら、脂肪分の少ない食事を心がけ、1日に摂取する食事の量やアルコールの量も抑えるようにします。卵黄にはコレステロールが多く含まれているので卵の摂取には気をつけましょう。魚類ではあんこ(きも)や鰻はコレステロールが

多く含まれます。かつおいわし、さんまなど青魚など選んで食べるようにしましょう。海藻類やキノコ類などの食物繊維にはコレステロール値を下げる作用もあるので積極的に摂ると良いでしょう。

●高脂血症の予防法

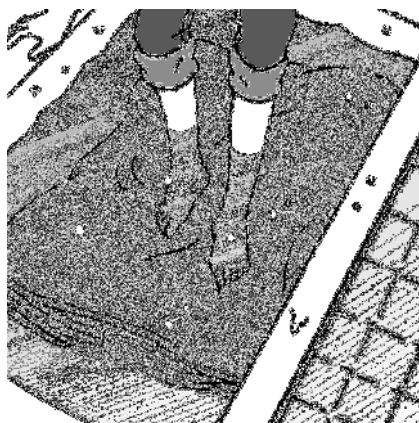
高脂血症は進行しなければ自覚症状もないので定期的に健康診断を受けてコレステロールの値など把握することが大切です。アルコールや動物性脂肪は避け、野菜や青魚、海藻類など摂取するように心がけましょう。運動は無理のないよう、毎日続けることが大切です。



毛布を自宅で洗う

ドライ表示のウールの毛布は、多少の縮みや色落ちを気にさえしなければ自宅で洗うことができます。高い洗濯代を払わなくても浴槽に残ったお湯に洗剤を加えれば材料はOK。この時に使用のお湯には入浴剤を入れないようにしましょう。毛布を畳んで浴槽に入れます。お湯で全体が浸るまで手で押しつけます。毛布全体にお湯が含まれたら、浴槽に入り麦踏みするように両足で満遍なく踏みます。すすぎは温水シャワーを使用しながら、同じように両足で踏み続けます。脱水は洗濯機で出来ませんが、2槽式で大きな洗濯物が入らない場合は水分を落とすために三角形になるように浴槽の縁に掛けておきます。自然と水滴が落ちなくなったら、ベランダなどで陰干しして下さい。

家事の知恵



かんたん レシピ！ 桜エビのキッシュ



木オ米斗



【4人分】

- | | |
|------------------|-----------------|
| ・薄力粉……………180 g | ・卵……………2個 |
| ・バター（食塩不使用）…90 g | ・牛乳……………100ml |
| ・塩……………小さじ1/5 | ・生クリーム……………50 g |
| ・卵……………1個 | ・粉チーズ……………大さじ2 |
| ・水……………大さじ1 | ・パセリ……………大さじ1 |
| ・玉ねぎ……………50 g | ・塩、コショウ、ナツメグ適量 |
| ・ベーコン……………1枚 | ・乾燥桜エビ……………5 g |

サクサクのキッシュは
お店で買うものというイ
メージがありますが、お
家で作るとその美味しさ
は段違いです。パートブ
リゼというパイ生地はフ
ードプロセッサーを使え
ば、とっても簡単に作れ
ます。コツはバターを冷
やしておくことと手早く
まとめること。今回は桜
エビを使ったキッシュで
す。桜エビの風味がふわ
っと香り、おもてなしに
も最適な一品です。

①パートブリゼを作る。冷やしたバ
ターを角切りにし、薄力粉と一緒に
フードプロセッサーに入れる。サラ
サラになるまで混ぜる。

②ボールに開けて塩を入れ、卵と水
を加えて手早くまとめる。ラップに
包み冷蔵庫で30分程寝かせる。

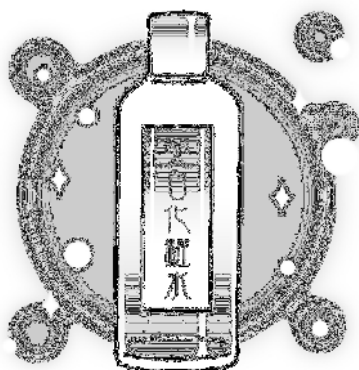
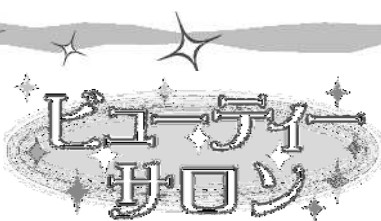
③寝かせた生地を麺棒で丸く伸ば
し、タルト型に入れ、フォークで
生地に細かい穴をあけ、冷蔵庫で30分ほど休ませる。

④生地の上にオーブンシートを敷き、タルトストーンをのせ（無
ければお米や小豆）180℃のオーブンで15分、空焼きする。

⑤フィリングを作る。玉ねぎを薄切りにし、細く切ったベー
コンと軽く炒める。

⑥ボウルに卵、牛乳、生クリーム、粉チーズ、パセリ、塩、コ
ショウ、ナツメグを混ぜ合わせ、⑤を合わせる

⑦空焼きしたパイ生地に⑥を流し込み、最後に桜エビをトッ
ピングする。180℃のオーブンで30分焼いて出来上がり。



美白効果のある化粧水

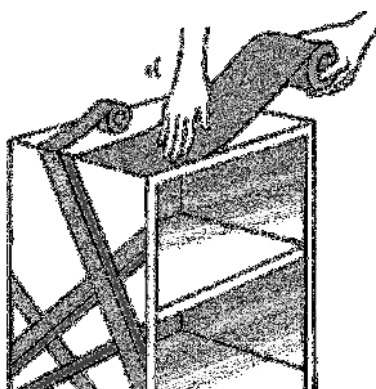
美白に効果のある化粧水の成分をご紹介します。

・**アルブチン** シミの原因であるメラニン色素生成を抑え、美
白の手助けをしてくれます。その働きは予防的な効果なので、
いま出来ているシミを消すことはあまり期待できませんが、低
刺激なので日ごろのお手入れに加えやすい成分です。

・**ビタミン C** シミやくすみを改善してくれるとされていま
す。成分表示で「ビタミン C 誘導体」とあれば、ビタミン C
の働きを安定、強化したものが配合されています。ビタミン C
の成分はアルブチンと併用するとより効果的にシミを改善で
きると言われているので、同時配合の化粧水も見られます。



暮らし 空間術



簡単！家具のプチ・リフォーム

豊富な色や柄が登場していて、ますます人気のマスキングテープ。雑貨作りやラッピング用と思われがちですが、実は家具のリフォームにも活用できます。古めかしい机をモダンにアレンジしたり、シンプルな衣装ケースを子供用に可愛くデコレーションしたりとアイデアは様々。傷や汚れ隠しにも最適です。鏡を縁取ったり、椅子の脚に巻き付けたりするなど、ポイントを絞って貼るだけでも家具の印象は随分変わります。棚板などの広い面には、10cm や 20cm の幅広なタイプが使いやすいでしょう。マスキングテープの一番の良さは、綺麗に剥がせること。家具の素材も傷つきにくく期間限定で楽しめます。失敗してもやり直せるので、一度、試してみてはいかがでしょうか。

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。

4月に入り、春本番と言いたいところですが
今年は寒い日が続きますね～

いつもお花見の時は寒い中震えながら、桜の木の下で
ビールを飲んでいる感じがするのですが、
今年も震えながらビール飲みます笑

さて今年は30代最後の年なので、若々しい40代になる為の準備をしたいと思います！

まずは、しっかり運動して健康維持ですね！

あとは、暴飲暴食しない様に心掛けます笑

- 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](http://www.nagomikenchikukoubou.jp)
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp

