

(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11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

今すぐできる地震対策

寝ている時の地震対策

枕元に懐中電灯と靴を置いて寝ましょう。懐中電灯は、ソーラー充電・手回し充電ができるタイプがベターです。靴を枕元に置く理由は、地震の時、必ずしも玄関から外にでられるわけではないからです。窓から外に出ることも想定できます。簡単に履ける靴を置いておきましょう。

家具の固定や転倒対策

寝室のタンス・背の高い食器棚や本棚は、金物を使って、壁に固定しましょう。賃貸住宅で壁にビスを打つことが出来ない場合は、突っ張り棒タイプの固定金物がホームセンターで売っているので、それで固定しましょう。固定する以外の転倒防止対策として、本棚や食器棚の下の方に重い物を収納するようにして安定

させましょう。また、タンスの上の衣装ケースなどは落下の危険性があるので積まないようにしましょう。TVの下には、転倒防止パットを敷くのが効果的です。

ガス元栓と全自動洗濯機

ガスのメーター器には揺れを感じしたらガスの供給が止まる安全装置がついています。が、安全のために使い終わったら元栓を閉める習慣をつけましょう。また、全自動洗濯機の水栓が開いたままでホースがはずれると水栓から水が出たままになります。水栓も閉める習慣をつけましょう。

非常用品の準備と保管

非常用持出品の準備をしましょう。◎簡易トイレ◎新聞紙・・・簡易トイレがないときに使えます。又体を温めることもできます。◎ビニール

袋 犬・小合わせて数枚)◎ラップ お水を使えない時のお皿かわり)◎軍手◎ティッシュやウェットティッシュなど◎おむつ 赤ちゃんがいる方)◎運転免許証、保険証のコピー◎貯金通帳の控え◎簡単に食べられる食料とお水◎懐中電灯◎携帯電話の充電器◎その他日常生活で使用しているものを中心に準備しましょう。また、置く場所をあらかじめ検討してください。家の中なら、玄関脇や寝室の物入など日常的に開け閉めして目につくところがいいでしょう。外に物置があれば物置の中に置くのもいいでしょう。



健康そうだん室

食道炎とは どんな病気？

食後に横になるなら
右下がおすすすめ

食道炎とは一般的に逆流性食道炎のことを言います。食後に胸やけがする、ゲップが出る、喉に苦いものや酸っぱいものがこみ上げてくる、これらの症状が見られたら食道炎かもしれません。

●食道炎の原因

食道炎は食道の粘膜が傷ついて炎症や潰瘍を起こした状態になることを言います。原因は食道と胃をつなぐ下部食道括約筋という筋肉の低下です。この筋肉が胃液の逆流を防いでいるのですが、加齢によって緩んでくると胃の中の

ものが食道に戻ってきてしまいます。高齢者の病気と知られてきましたが、最近では若い人にも増えています。それは脂肪分の多い食事を沢山食べていることで下部食道括約筋が緩み、胃酸が多く分泌するためです。脂肪は他の栄養素と比べて消化するのに負担がかかります。脂肪分の多い食事を好んで食べる人は注意しましょう。

●食道炎の症状

胃液と混ざり合った食べ物と胃液が食道に逆流します。胃液はご存知の通り強い酸性で、逆流すると食道の粘膜を傷めるので、ただれたり、潰瘍ができたりします。このため「番多い症状は胸やけ。みぞおちや喉が焼けるような痛

み、胸がちりちり焼けるような痛みの症状もあります。他には口の中が酸っぱくなる感じや喉の痛み、ものがつかかっているような感じ、また、しわがれ声や喘息などさまざまな症状が現れます。

●食道炎の治療法

主に薬物治療で治します。胃酸の分泌を抑えたり、食道の運動機能を改善したり、胃酸を中和します。他にも傷んだ食道の粘膜を修復し保護する効果もあります。脂肪分の多い食事を避け、刺激が少ない薄味の物を腹八分目で食べるようにしましょう。



見せる収納にチャレンジ

つつい買ってしまっ増えがちな可愛い雑貨や食器。せつかなら、その素敵な買物が無駄にしないように、見せる収納を上手に楽しみましょう。とはいえ、見せる収納といっても特別な場所はありません。例えば、殺風景な冷蔵庫の上や食器棚の上。ここはちょっと大きめのかごや雑貨を置く場所にぴったりです。ナチュラル素材のものだけだとそっけない雰囲気になるので、周りにフェイクグリーンをちょっぴりあしらって。気に入ったフォルムの食器は、思い切って壁にオープン棚を付けてもいいかもしれません。こうすれば使いたいときに、さっと食器を取り出せます。棚板にちょっとこだわれば、さらにおしゃれにお気に入りの食器を見せつつ収納できますよ。

家事の知恵



かんたん レシピ

豆乳のカルボナーラ

パスタの中でも人気の高いカルボナーラ。市販のソースも多く売られていますね。

家庭で手作りするのには面倒なイメージがありますが、簡単に作れて尚且つ野菜とたんぱく質もしっかりと摂れる、栄養たっぷりの豆乳を使ったレシピをご紹介します。シーチキンを一缶まるごと、油も捨てないで使うので、風味豊かな一品に仕上がります。



木才米斗



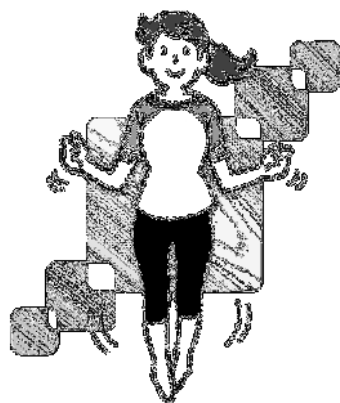
【4人分】

- ・スパゲティ……………400g
- ・塩……………少々
- ・豆乳……………400cc
- ・玉ねぎ……………1個
- ・小松菜……………2束
- ・シーチキン…1缶(油入り)
- ・とき卵……………1個
- ・チーズ(粉orスライス)40g
- ・だしの素……………粉末2包
- * * * * *

- ①大きなお鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、塩少々を加えスパゲティを入れて指示通りに茹でる。茹で上がったらザルに入れて余分な水気を切っておく。
- ②玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
- ③小松菜はキレイに洗ったあと、食べやすい大きさに切っていく。
- ④大きめのフライパンにシーチキン1缶を油ごと入れて中火で熱する。
- ⑤シーチキンの風味が出てきたら②で切った玉ねぎ、小松菜を加えて炒める。
- ⑥玉ねぎ、小松菜がしんなりしてきたら、だしの素の粉末2包を加えて味を整える。
- ⑦弱火にし、豆乳を加えて、具材をよく混ぜ合わせる。
- ⑧一旦火を止めて、チーズをまんべんなく振りかけて菜箸などで軽く混ぜながらチーズを溶かす。
- ⑨チーズが溶けたら、少し冷ましてからとき卵1個を割り入れてソースをよく混ぜる(この時に、フライパンが熱過ぎたら卵がだまになりやすいので注意)。
- ⑩茹で上がったスパゲティとソースを絡める。



ビューティ サロン

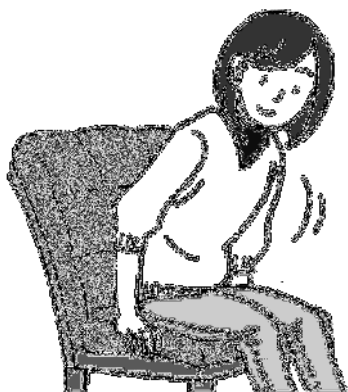


おうちエクササイズ～エア縄跳び編～

縄跳びは本来なら道具が必要なエクササイズですが、「エア」つまり「縄跳びのマネ」でも十分効果があるのです。最近では、エア縄跳び用の器具がある程。エクササイズの動画もたくさんあるので、挑戦しやすいエクササイズです。文字通り、縄跳びがあるつもりで縄跳びの動きをします。エア縄跳びの利点は「縄に足が引っ掛かって動きが止まる事が無い」という点です。運動を強制的に止められることがないので、自分の体力の続く限り運動する事ができます。縄跳びは水泳やサッカーの様な、運動量の多いスポーツと同等のカロリーを消費します。よって、同じ動きをするエア縄跳びも同様の効果があります。



暮らし 空間術



家具の分類：脚物と箱物

種類が多い家具ですが、「脚物」と「箱物」に大きく分けることができます。「脚物」の代表は、椅子やテーブル、ベッドなど。機能的には人を直接支える家具で、その分人との関係も深くなります。ですから、脚物を選ぶ際に最も考慮したいのがサイズや触り心地です。座面が小さかったり、台が高過ぎたりすれば、本来の使い方はできなくなります。標準的なサイズはありますが、個人に合わせて選ぶと良いでしょう。そして、「箱物」とはタンスや本棚、キャビナットなどで、収納家具のことを指します。昔、荷物や服を収めるのに利用していた長持や行李などから、「箱」のイメージが付きました。箱物を選ぶポイントは、何をどれだけ収納するかを理解することです。

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。

皆様如何お過ごしでしょうか？朝晩だいぶ寒くなって来ましたので、体調管理には十分注意して下さいね。

今年の10月は雨が多かったですね。

前回の台風21号は各地で大きな被害が出ている為、これだけ気候が熱帯化してくると、お家の構造も考えないと行けない時代になって来ています。

さて、今年も残り2か月と言う事で工事も少々立て込んでまいりますので、ご検討中の皆さまお早めにお問合せお願い致します。

お家の事でお困りごとありましたら、気軽にお声掛け下さい。

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



なごみ建築工房