

(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

2018年5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

多肉植物の魅力

多肉植物の特徴

多肉植物の人気は、やはり、あのぷっくりとしたかわいらしい形にあるのではないのでしょうか？多肉植物は英語で「サキュレント」と言い、水分が多い」という意味です。原産国はアフリカやメキシコ、マダガスカルなど、高温で乾燥した過酷な環境ですから、それに耐えるため、葉や茎、根に水分をためるようになりました。そのため、水やりが少なくすみ、手間がかかりません。そんなところも人気に拍車をかけた理由の一つだと言えます。

多肉植物の育て方

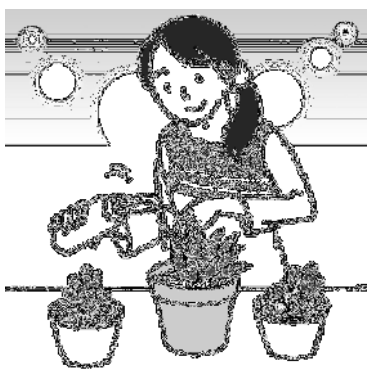
手間がかからず、手入れが簡単な多肉植物ですが、時にダメにしてしまうことがあります。その場合の大半が、水やりのタイミングか、日光の

調整が原因です。乾燥には強い植物ですが、まったく水がないと生きていけません。普通は、土の表面が乾いたらあげる、という人が多いと思いますが、ぷっくりとした葉っぱに水分を蓄えているので、すぐに枯れるということはありません。逆にあげ過ぎると根腐れをおこしてしまいます。土が乾いていて、なおかつ、葉っぱに張りがない場合、鉢底から水が出てくる程度あげるというでしょう。

多肉植物の増やし方

増やし方には、葉挿し、挿し木、株分けの3種類があります。葉挿しは取れてしまった葉っぱでも育ちますが、カッターで切り取る時は、消毒した物を使い、菌が入るのを防ぎましょう。その葉を乾いた土に寝かせ、半日陰で根が

出るのを待ちます。数週間で根が生えてきますので、霧吹きで水をあげましょう。すると小さい芽が出てくるので、2cm程になったら植え替えます。挿し木は親株の茎を途中から切って増やす方法です。徒長して茎が間延びしてしまっただけのものにおすすめてです。切った挿し木の方は切り口を乾燥させておくと、根が出てくるので土に挿してください。しばらくすると親株も新しい芽が出てきます。株分けは、親株から根が生えている子株を分ける方法です。もともと根が付いているので、比較的失敗は少ないと言われています。



健康そうだん室

脂質異常症

食事療法と運動療法をしつかりと

脂質異常症とは、血液中のコレステロール、トリグリセリド

（中性脂肪）などが基準値を超えている状態の総称です。動脈硬化のもっとも

重要な原因となります。

●脂質異常症の診断基準

脂質異常症は一般的には自覚症状はありません。したがって採血検査の結果により診断が付けられます。具体的には空腹時の「LDL コレステロール ↑ 悪玉コレステロール」値が140 mg/dl、「総コレステロール値」が220 mg/dl、「トリグリセリド値」が150 mg/dlを

超えている状態です。トリグリセリド値は食事の影響を受けるため、一般的には食後14時間以上空けてから検査されます。

●脂質異常症と動脈硬化

脂質異常症の治療目標とは、血中の脂質異常を改善することで結果的に動脈硬化を予防することといえます。

動脈硬化が進行すると、脳や心臓の血管に障害が起き、脳梗塞や心筋梗塞の危険性が高くなります。動脈硬化を予防するには種々の危険因子をできるだけ排除することが必要です。現在、動脈硬化性疾患予防ガイドラインでは、危険因子として高LDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病、喫煙、加齢、冠状動脈疾

患の家族歴、低HDLコレステロール ↑ 善玉コレステロール）があげられています。脂質異常症の改善に加えて、高血圧・糖尿病の改善や禁煙も強く勧められます。

●脂質異常症の治療

脂質異常症の治療として、まずは3〜6カ月間の十分な食事療法と運動療法がおこなわれます。生活習慣の改善を努力してなお、血中の検査値が高い場合に薬物療法が開始されます。薬物療法が開始された後も、食事療法と運動療法をおろそかにすると効果が半減するので注意が必要です。



洗濯機の黒カビ掃除

洗濯機の主な汚れの正体は、黒カビです。黒カビを落とすには、重曹、塩素系洗剤、酸素系洗剤を使用します。掃除を始める前に、洗濯機の説明書で、使用できない洗剤がないか確認して下さい。長期間掃除をしていないのであれば、塩素系洗剤か重曹を使用します。塩素系洗剤も酸素系洗剤もいろいろありますので、お店で店員さんに確認するのがベスト。縦型の通常の洗濯機であれば、満水状態のお湯に、塩素系洗剤か重曹をカップ1杯（200cc）程度入れます。不安であれば少し多めに入れましょう。5分ほど回して、一晩おきます。黒カビが浮いて来たらお掃除成功です。黒カビは出来るだけすくって捨てましょう。あとは水が澄むまで、数回すすぎをして終わりです。

家事の知恵

塩素系洗剤
または
重曹



1カップ



お湯
満水

がんたん レシピ

バジルレモンのチキンソテー



材料



【4人分】

- ・鶏もも肉……………800g
- ・塩……………小さじ2
- ・乾燥バジル……………10ふり位
- ・レモン……………1/2個
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・レタス……………10枚位
- ・きゅうり……………2本
- * * * * *
- * * * * *
- * * * * *

実はスーパーで売っている味付け肉は、自宅でも簡単に作ることができます。

今回は、サラダにもぴったりのチキンソテー。火加減で旨味をとじこめつつ、ふっくら柔らか仕上げます。もも肉は鶏肉の中でも、貧血予防に効果的と言われている鉄分が、一番多い部位。レモンの酸味を加えることで、より鉄分を吸収しやすくなります。

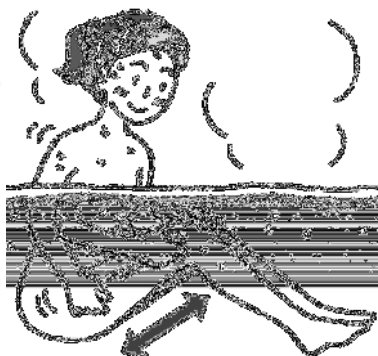
①鶏もも肉をひとくち大に切る。レモンを2cm位の大きさに適当に切る。②ビニール袋に①と塩、小さじ2とバジルを10ふり程度入れて、よくもむ。10分程おく。すぐに焼かず、長時間おく場合は塩の量を少し減らすと味が濃くなりすぎずに済む。③レタスは洗って手でちぎり、水切りしておく。きゅうりも洗ってキッチンペーパーで水気を軽くふき、斜め薄切りにする。④フライパンを熱して、オリーブオイルをひく。肉の旨味をとじこめるため、強火で②を30秒～1分程、裏表をさっと焼く。⑤柔らかくふっくら仕上げのため、弱火にして蓋をして2～3分焼く。



【ワンポイントアドバイス】

鶏もも肉の皮を切り離したい場合は、他の料理にまわすことができる。皮を茹でて、そぎぎりにし、冷やしてポン酢をかけると、おつまみに最適なもう1品ができる。または冷凍にして置き、葉物野菜のスープなどを作る時、だしにも使えます。

ビューティサロン



お風呂でできる美容法～マッサージ編～

お風呂で湯船に浸かりながら、マッサージやエクササイズをすると疲労回復効果や、むくみを解消することができます。紹介するのはリンパマッサージ、老廃物の流れを促し、血流が良くなります。つま先から太ももにかけてのマッサージが効果的。足先をぐるぐる回したり、握りこぶしで太ももをこするように刺激したり、体の中の流れを意識しながら行いましょう。セルライト等が気になる場所をもみほぐすだけでも効果があります。十分もみほぐした後、上に上げるように体のお肉をマッサージすれば、ボディメイク効果がありますよ。左右に偏りが出ないように、左右同じ回数分マッサージをしてください。



暮らし 空間術



庭木を剪定する時のコツ

剪定は庭木の手入れに欠かせません。美しいシルエットに整えるだけでなく、樹木の風通しを良くし、快適な生育環境を作ります。重要なポイントは、切る枝と残す枝を見極めること。どんな形にしたいのか理想がある場合は樹木の成長を考えながら導き、特になければ現状維持に努めましょう。また、剪定はいつでもOKというわけではなく、樹木によって適した時期があります。落葉樹の場合は、芽が出る前の冬に行います。夏の間は、繁り過ぎた枝を整えるだけに。常緑樹は新芽が出る時期が6~7月なので、その前までに済ませます。さらに冬への備えとして、秋頃に枝数を減らしておくといいでしょう。耐寒性のある品種が多い針葉樹は、冬季に枝を整えても大丈夫です。

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。

皆さん今年のゴールデンウィークは如何お過ごしだったでしょうか？

僕の家では、長男が中学生になった事でクラブ活動の為大型連休に家族が全員揃わないという、

初めての出来事が起きました笑

僕も中学・高校とサッカーをしていたので休みの日は試合ばかりで、ほとんど家に居てなかった思い出がありますね。

中学生としての自覚も出て来て嬉しい反面、やっぱり寂しさもありますね…

そんな時は、四女を見て癒されています笑

やっぱり赤ちゃんの癒しの力は凄いです！！

- 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



なごみ建築工房