

(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7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)

## 大丈夫？梅雨時期のお弁当対策

### 食中毒の原因

これから暑くなるとともに、作り方によってはお弁当も痛む心配が出てきます。その原因として、人の常在細菌であるブドウ球菌、鶏肉や鶏卵に付着しているサルモネラ菌、家畜の糞便、生肉に付いているカンピロバクターやO-157などがあります。これらの菌が体内に入ると、吐き気や嘔吐、下痢などの症状がでます。免疫力の低下したお年寄りや小さな子供などは、重症化することもあるので、注意が必要です。

### ご飯、おにぎりの対策

まず一番大切なのは、手洗いです。爪や手首など良く洗い、きれいなタオルで拭きまします。お弁当箱は酢で拭くと殺菌効果があります。おにぎりはラップを使い、直接手で触

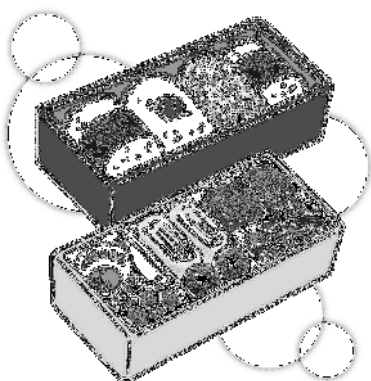
れないようにします。ご飯を

炊くときに酢や梅を一緒に炊くのがお勧めです。梅干の場合、最近良く見る減塩タイプの物や、はちみつ入りの甘い物では効果は半減します。塩分10%以上の物を選びましょう。酢の場合は米2合に対し、酢を大さじ1杯入れて炊きます。どちらも出来上がり

### おかずの対策

忙しい朝の時間短縮のために、作り置きや前日の残り物、冷凍食品を使う方も多いと思います。その場合、つめる前にもう一度加熱して下さい。菌は37度前後を好みますが、10度〜70度前後でも増殖し

ますので、冷蔵庫に入れて置いたとしても安心できません。いつもは火を通さずに使うことが多いハムやちくわなどの練り物も必ず火を通して下さい。彩りとしても活躍するレタスは水分が多い上に、畑の菌が残っていることもあるので、暑い時期の彩りはバランスなどで代用しましょう。水分の多い煮物やおひたしなどは、汁気をとばすか、ゴマや鰹節などで煮汁を吸わせます。おかず同士が触れて腐食しないよう、アルミカップなどで種類ごとに小分けにして下さい。その際、菜箸もおかずごとに変えると更に有効です。



# 健康そうだん室

## 白内障

### 手術が唯一の治療法

白内障とは、眼

の中にある水晶体

が加齢とともに白

く濁ってくる病気

です。

●加齢とともに

増えていく

白内障は、年齢

が進むとともに発症する人も

増えていきます。初期病変を

含めると、50代で約65%、60

代で約75%、70代で約85%、

80代でほぼ100%となります。

加齢が主な原因ですが、それ

以外に発症率を上げる危険因

子として、喫煙、紫外線、放

射線、進行した糖尿病などが

あります。

また、ステロイド薬の全身

投与、一部の抗精神病薬や痛  
風治療薬の服用も白内障のリ  
スクを引き上げます。

●白内障の症状と診断

自覚症状としては、目のか

すみ、ぼやけ、まぶしく感じ

る、光がにじむ、などがあり

ます。進行が軽度の場合、視

力はあまり低下しません。白

内障を疑ったら、眼科で検査

を受けましょう。白内障は白

濁がはっきり見て取れますの

で、診断は容易です。

●治療には手術が一番

眼科では白内障の進行を止

めるために点眼液や、内服薬

が処方されることがありま

す。しかしながら、これらの

白内障予防薬は、治療はも

とのより進行防止においても、そ

の有効性に科学的根拠があり

ません。つまり、白内障を治  
療するためには、手術するの  
が唯一の治療法といえます。

白内障手術とは、濁った水

晶体を除去し代わりに眼内シ

ンスを挿入する手術のこと

です。最近ではUVカットレン

ズや黄色に着色したレンズ、

薄暮時にもよく見える非球面

レンズもあります。さらには

遠近両方の視力改善を目的と

した、多焦点眼内レンズも登

場し、さまざまな目的をもつ

眼内レンズが使用可能です。

まるで眼鏡のレンズを選ん

でいるようですね。



## 冷蔵庫の大掃除

冷蔵庫が一番活躍する時期は梅雨時から夏の終わりにかけて  
です。出来ればその前後どちらか一回でいいので、大掃除をし  
ましょう。冷蔵庫の掃除の手間の大半は、中身を全て出すこと  
です。ですから、保存されている物が少なくなる時期を狙って  
大掃除をすることをおすすめします。注意事項として、冷蔵庫  
の構造上、内装はガラスやプラスチックがほとんどですので、  
中性製剤を使用することと、金たわしなど研磨する道具は絶対  
に使わないことです。外せる部品は全て外してお湯で洗いまし  
ょう。内装は、柔らかい布に中性洗剤の液を含ませて拭いて下  
さい。頑固な汚れは、熱いお湯を雑巾に含ませて手早く擦ると  
落ちます。当然ながら、電源は切ってから作業して下さいね。

## 家事の知恵



# がんたん レシピ

## ネバネバ野菜のガラス鉢

梅雨入りして、そろそろ土用のうなぎを考えていませんか？家でうなぎ丼。でも丼物だけではちょっと寂しい。

そんなとき、ネバネバの野菜でオシャレを演出しましょう。

使うのは、消化酵素のアミラーゼたっぷりの長芋。疲労回復のビタミン C を含むオクラです。

これでビタミン B 群の抜群のうなぎとの最強レシピになります。



### 材料



【4人分】

長いも	2分の1本	酢	大さじ2
オクラ	8本	レモン汁	小さじ1
ミョウガ	2本	砂糖	小さじ2
青ネギ	2本	*	*
醤油	大さじ1	*	*

①山芋の皮を厚めにむく。これは、濁った色にしないため。さらにすり下ろしておく。密閉容器に入れて冷蔵庫に入れる。

②オクラは、粗塩でもんで産毛を綺麗にする。鍋に水を入れ沸騰させる。塩を入れた中にオクラを入れ10秒間。すぐにザルにあげ、冷水につける。水気をペーパータオルで取って、ごく薄い輪切りにしておく。別の容器に入れて冷蔵庫へ

③醤油、酢、レモン汁、砂糖を合わせてレモンポン酢を作る。容器に入れ冷凍庫へ。固まったら、フォークの先でシャーベット状にする。

④薬味のミョウガ、青ネギを刻んでおく。

⑤ガラスのグラスに、長いも、オクラの順に層を作る。テーブルに出す直前にポン酢のシャーベットをオクラの層の上に。⑥お好みでミョウガ、刻み葱をトッピングする。

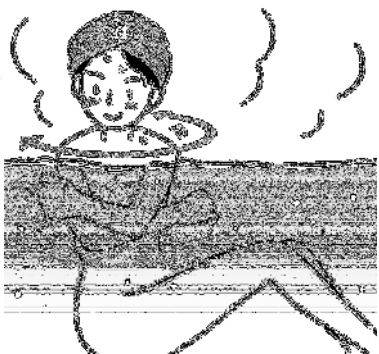
【ポイントメモ】オクラの代わりにアボカドでも。



### お風呂でできる美容法～エクササイズ編～

お風呂では体が温まり、水圧がかかるのでエクササイズにはとても向いている環境です。《腰をひねってくびれをゲット!》湯船に浸かりながら左右に腰をひねるだけで、ウエストを引き締めるエクササイズができます。左右に10回、ウエストを意識しながらひねってみましょう。《バタ足で足やせ!》お湯の中でバタ足をする、足を回転させてお湯をかき混ぜるなど、足を使ったエクササイズもおすすです。太ももより上をできるだけ動かさないようにして、足を意識しながら動かしましょう。バタ足の際は、水面から足が出ないように、足でお湯をかき回す際は、内回りと外回りを同じ数だけ、左右の足でバランスよくやるように注意しましょう。

ビューティ  
サロン





## 暮らし 空間術



## 庭木で自然光を取り入れる工夫

昼間でも薄暗くなりがちな北側の部屋の日照を、庭木で改善する方法があります。樹木で太陽光を反射させて、部屋を照らすのです。そのような庭木に適しているのは、照葉樹と呼ばれる常緑広葉樹の一部。革質で厚みがある、深緑色の葉が特徴です。葉の表面は光沢を帯びていて、これが光を照り返すのです。具体的にイメージしやすいのは、ツバキ類やサザンカ類でしょう。その他にも、クロガネモチやモチノキ、サカキなども挙げられます。

また、明るい色目や斑入りの葉を持つ樹木も、部屋に明るさを届けてくれます。これらの庭木は、少量でも良いので光が当たる場所に植えるのが肝心です。生け垣に使用すれば外からの視線を遮りながら、明るさも取り入れることができるので、一石二鳥ですね。

## 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。

先日発生した、大阪北部地震では近畿地方も大きく揺れましたね。今回の地震の負傷者の半数以上の方が家具等の転倒によるものです。改めて家具の転倒防止及び就寝場所の安全確認をお願いします。よく耳にするマグニチュードですがマグニチュードが「1」違うだけで、地震のエネルギーは30倍も違います！大阪北部地震は、マグニチュード6.1でした。いずれ発生する大地震の際に少しでも被害を少なくする様、日ごろから備えましょう！

さて、サッカーWカップですがポーランド戦は酷い内容でしたが、次の試合からは負けたら終わりのトーナメント戦の為気持ちを切り替えて頑張ってくださいですね。サッカー経験者としては、戦っていた選手の気持ちも分かる為何とも複雑ですね。

- 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