

(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

2019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

モテ女子が密かにやっていること

合言葉は『さり気ない』

食事の席などで、料理をさり気なく取り分ける女性、素敵ですよね。しかし、男性の気を引きたいがためにそれにさり気なさが必要になる事があります。モテ女子は、まず空気を読みます。取り分けをしている人がいれば、その人に対し「〇〇さん、いつもこんな風に気を使ってくれるんですねーありがとうございます。」と、声を掛けるなど自分は控えめにし、『さり気ない』存在としてそこにいる事でしょう。まさに縁の下の力持ちのように、自分のアピールは敢えてしません。

また、モテ女子は実は周りへのさり気ない配慮のためにハンカチは3枚持ちなのですー大抵、1枚の方が多いいのではないのでしょうか。

3枚持つ理由として、1枚目は、自分の手拭き用、2枚目は、誰かがこぼした時などにそっと貸

してあげるためです。ここまで、皆さん想像がつくかと思います。

では3枚目は、何のためでしょうか？実は自分自身に使います。例えば食事の席でさっとハンカチをテーブルに乗せ、携帯電話などの置き場所にしてしまいます。これだけで、何かあったときの3枚目のハンカチはさりげなく差し出すトップバッターとなることもでき、ハンカチを自分の席にまず置くことで女性らしい空間を作り出しています。

自分への努力は惜しまない

今日は、仕事で疲れたから化粧を落とさずにそのまま寝てしまった、ダイエットを始めたけど3日坊主・・・なんて方、いらっやいませんか？

モテ女子は、自分への投資や努力を惜しみません。どんなに忙しくとも、肌や見た目に関するケアは欠かしません。能ある鷹は爪を

隠す、とよく言ったものです。モテ女子は、やはり第一印象も大切だと思っ過ぎて過している為、皆さんには明かさずとも努力を惜しみません。

ネガティブ発言NG、いつも笑顔

モテ女子は、飲み会の席でもとにかくネガティブ発言はしません。仕事でこんな事があったの・・・などと、ネガティブ発言をしたい時は誰にでもありません。

しかし、男性と知り合う機会、その場では必ずOFFモード！皆さんが楽しく飲めるように、とにかくアクティブな言動をし、最後まで笑顔を保ちます。



健康そうだん室

扁桃腺炎

頻発する場合は扁桃腺を除去することも必要

扁桃腺炎は、喉の奥にある扁桃（へんとう）の部分にウイルスや細菌が入り炎症を起こすことで高熱を引き起こす病気です。

●扁桃腺炎の治療

扁桃腺炎の根本の解決方法は扁桃そのものを切除することです。炎症が起る場所を無くしてしまうのが一番なのです。ただし、扁桃を切除するのは1週間に1回程度発熱を繰り返すように扁桃腺炎が慢性化している人にお勧めするだけで、そこまで症状が悪化していない場合は、身体を持つ抵抗力を高めるだけでも十分扁桃腺炎は予防できます。

●発症するメカニズム

扁桃腺炎が起るのは、身体の抵抗力が低下している時です。普段は抵抗力があるので扁桃腺にやってきたウイルスや細菌は退治出来てしまうのですが、抵抗力が無い時にはウイルスや細菌が扁桃で増殖してしまい、それを抑えようと身体全体が発熱してウイルスを死滅させようとします。

●扁桃腺炎の予防

扁桃腺炎はウイルスや細菌を死滅させれば解消しますから、治療の方法として最も適切なのは抗生物質の投与です。どんなウイルスや細菌が増殖しているかわからないので、万能的な効果のある抗生物質でそれらを死滅させるのが扁桃腺炎の治療です。あと、ビタミンCを摂取して抵抗力そのものを高めるのもよい



でしょう。日頃から不足しがちな栄養分をサプリメントで摂取するなどして、扁桃腺そのものの炎症を防ぐこともおすすめです。

扁桃腺炎は悪化すると腎臓の働きを悪化させることもあります。扁桃腺炎が1週間以上続いた場合、腎盂炎などを併発することがあります。

扁桃腺と腎臓が何らかの因果関係にあるのは医学的にも知られていることですが、腎臓まで病気になるってしまうと入院治療を施して完全に治療するまで安静にしておくことになってしまいます。

家事の知恵

無理をしない掃除と片づけ（捨てる物を持って帰らない）

お買い物をして綺麗な袋をいただいたりすると嬉しくなります。新しい靴を買うと箱まで大切に持って帰ります。それもメーカーの専用の袋に入れて。待って下さい。本当にそれは必要なのでしょうか。また使うかもと思って取っておいて、使った試しは少ないはずです。

店に頼めば、靴の箱などは持ち帰る必要もなく、店で捨ててくれるはず。最近では、野菜売り場にキャベツやブロッコリー等の不要な部分を捨てる場所を設けているスーパーがあります。

レジの次のお客様専用台に備えられているゴミ箱に、商品の包装や肉・魚のトレーなどを捨てて、備え付けのビニールに入れ替えて持ち帰る方がいます。あとで必ずゴミになるものを持ち帰ることを防止する方法のひとつですね。



がんたん レシピ アボカドたまごサンド



材料



【4人分】

- ・アボカド …… 2個
- ・卵 …… 2個
- ・ウインナー …… 4本
- ・マヨネーズ …… 大さじ1位
- ・油 …… 少々
- ・塩 …… 少々
- ・ブラックペッパー …… お好みで
- ・食パン(8枚切り) …… 1袋
- * * * *

「世界一栄養価の高い果物」としてギネスブックにも記録されたアボカド。おしゃれなカフェのメニューにもよく使われる食材で、女性に大人気の食材です。

血液をサラサラにしてくれるものでもあるので、家族みんなで食べたいところでしょう。卵やウインナーを取り入れて、男性や小さなお子さまにも食べやすくしたサンドイッチです。

①食パンをトーストしておく。

②アボカドを縦に八等分スライス状に切る。16切れできる。③ウインナーを5ミリ幅位に切り、ボールに卵と一緒に混ぜる。④熱して油をひいたフライパンに、③を入れて、焼く。⑤①でトーストした内の4枚に薄くマヨネーズを塗って取っておく。⑥1セットす

つ、ラップで押しながらくるむ作業に入る。まな板などの平なところに、ラップを食パン4枚分位の長さでカット。ラップの左側に食パン1枚分位の長さを余らせてマヨネーズを塗っていない方の食パンをおく。⑦⑥の食パンに①、④の順でのせる。(あとでぎゅっと押すので、食パンの真ん中がやや高くなるようにのせる。)そこに塩やブラックペッパーなどをお好みで1~2つまみ位ふる。⑧左に余らせたラップから先に食パンにかぶせながら押さえ、そのまま押さえてる反対の手で右側のラップをきつくひっぱりつつ巻く。水分が出てこないように、ラップの上下もきちんと密封し、手でまんべんなくぎゅっぎゅと押す。⑨4セットを食べやすいようにラップできたら、包丁で真ん中を切る。



ビューティー サロン



ダイエットに効果のある食生活～食べ方編～

ダイエット中の食事は、食べるタイミングだけでなく食べ方にも気を付ける必要があります。早食いや、ながら食いなど、食べていることを意識できない食べ方はやめましょう。早食いやながら食いをしていると、食事をしたときの満足感を得られずに満腹になるまで食べ続けてしまう傾向にあります。食べすぎは余分なカロリーを取る原因となるので注意が必要です。食事はよく噛んで味わって食べるようにすると消化されやすくなります。満腹感を味わいやすくなるので適切な量の食事を無理なく行えますので、食事の時はゆっくりよく噛んで、食事に集中して食べるようにしましょう。このように、早食いや、ながら食いの習慣を改めるだけでも、簡単に痩せることができますよ。



暮らし 空間術



部屋のカビ対策

湿度も高く、気温も高くなり始める梅雨時期はカビにとっては絶好のシーズン。大切な家族のため、快適に過ごすためにも徹底してカビを防ぎましょう。カビの発生ラインは湿度50%と言われています。まずは、これを超えないことが大切です。

しかし、この時期は部屋干しも多くなる時期。できれば室内干しをするときはエアコンか除湿器をつけるようにすれば、洗濯物の生乾きも防ぐことができるうえ、カビやダニの発生も防げます。また天気の良い日は窓を全開にし、できるだけ換気しましょう。万が一、家具や畳、壁などにカビが発生した場合は消毒用アルコールが有効です。まずは雑巾などで汚れをきれいに取除いた後、消毒用アルコールで拭きあげます。エアコンの吹き出し口にも使えますよ。

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。

暑い日が続いておりますが、皆さん体調崩されていないですか？

今年は、例年よりだいぶ遅く梅雨入りとなりましたね。去年の夏は、災害が多発した為今年は落ち着いた夏であって欲しいですね。

災害が起きても、安心して安全な建物をご提供出来るように新しい技術も取り入れて、日々精進してまいります。

これから、消費税増税となる10月に向けて工事が集中する恐れがありますので

工事ご検討中のお客様は、早めにご連絡頂けると幸いです。勝手言いますが、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



なごみ建築工房