

(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

2020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)

## 本当にしてあげたい台風への備え

間もなく台風のシーズン。勢力を保ったまま、日本に上陸するケースも多くなっており、これからの台風への備えはどのようにあるべきなのでしょうか。

### 【家用車のガソリンは満タンに】

災害発生時には交通網の混乱によってガソリンが入荷しなくなるため、一時的に供給が不足することが考えられます。よく災害直後にはガソリンスタンドでの給油待ちの行列がみられますが、在庫が無くなって開店休業になっている店舗も多く見受けられます。

実際、災害直後のガソリンスタンド周辺道路では、大規模な渋滞が発生してしまい、緊急車両や救援物資を積んだ車両の通行の妨げとなって災害支援活動に支障をきたす事例もあります。それらのことも想定して、

まず災害が予測されるときには家用車のガソリンを満タンにしておき、同時に携行缶に予備の燃料を入れて保管しておくことです。

### 【カセットコンロを必ず用意】

最近の住宅はIHが普及しており、停電すると一切調理家電が使えなくなる状況になります。そのためカセットコンロを必ず所持して、停電時でもお湯が沸かせる状態にしておくことです。家用ソーラー発電を導入していたとしても、蓄電設備を持っていない住宅が大半ですから、発電したばかりの電気をその場で消費することになり、日照が無くなる夜間や曇り・雨の天気になると全く意味を成しません。

調理を行うのではなく、お湯を沸かしたりレトルト食品を温めたりする時に使うと考えまし

よう。

### 【水だけでも調理できる食料を用意】

最悪の場合、水だけでも調理できる食料を用意することは欠かせません。

例えば袋めんは時間をかければ水で戻すこともできて通常の食事として食べられます。

ジップロックなどの袋に水を注いで粉スープを溶かし、麺を入れ20分程度たてば、温かくはないものの美味しいラーメンになります。その他、パック形式の米、乾燥パスタ、缶詰などは水を使って湯を沸かして温めるだけでも十分主食やおかずになります。



# 健康そうだん室

## がグリオン

### ガングリオンは良性のできもの

ガングリオンとは  
手首や手の甲・足な  
どに、グリグリとし  
た、こぶ状のものが  
できる症状のこと  
です。

そもそもガング  
リオンは良性の腫  
瘍（じゅうりょう）のことで、関  
節のどこにでもできる性質を持  
っています。特に手首、指の付  
け根、手の甲、膝の後ろなどに  
できやすいのですが、原因は明  
確になっていません。

#### ●ガングリオンの原因

ガングリオンのできる原因と  
しては関節の使い過ぎが考えら  
れています。関節はその動作を  
滑らかにするために、滑液とい

う潤滑剤のような液体が中に入  
っています。それが関節外に  
あふれ出て溜まってしまふこと  
でガングリオンができるとされ  
ています。ガングリオン自体は  
体液のたまり場と考えてよいの  
で、それが存在することで病気  
とも言えませんし、自然に無く  
なってしまうこともあるので基  
本は放置しておいても問題はあ  
りません。

実際、ガングリオンを机の角  
などにぶつけた拍子にいきなり  
しぼんでしまうこともあり、気  
づけばガングリオンがなくなっ  
ていた、ということもよくあり  
ます。

#### ●ガングリオンの治療

ガングリオン自体は病気では  
ないので放置してもいいのです  
が、ガングリオンが存在するた

めに手首などの動きが困難にな  
っている場合は、整形外科を受  
診してガングリオンを除去する  
処置を行います。整形外科では  
注射器で中の液体を抜く「穿刺  
治療」を行います。一度抜いて  
もしばらくするとまた同じ場所  
に再発することがありますが、  
何回か穿刺治療を繰り返すうち  
にその場所にできなくなるのが  
一般的です。

ガングリオンが、できてしま  
うことで違和感や不快感がある  
場合は、医療機関で除去する選  
択肢も視野に入れることをお勧  
めします。



## 夏野菜で健康管理

季節のものは「旬のもの」と呼ばれ、昔から重宝されてきました。そんな旬のものの中で、夏野菜は猛暑期の身体を健康に保つための効果がいっぱい含まれています。代表的な夏野菜には、キュウリやトマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、トウモロコシ、カボチャなどがあります。例えばキュウリは、汗をかくことで不足しがちな水分とカリウムが多く含まれているので、夏にはぜひ摂取したい野菜です。酢の物として食べるとより健康維持に良いでしょう。最もおすすめなのはトマト、抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり含まれているので、夏バテ防止になるのはもちろん、さびにくい身体作りに最適の野菜だからです。不足しがちなビタミンEと一緒に摂取すればより効果があります。

## 家事の知恵



# がんたん レシピ ツナとチーズのサンドウィッチ



## 材料



【4人分】

食パン	3~4組分	塩胡椒	少々
ツナ缶	70g	砂糖	少々
クリームチーズ	50g	パセリのみじん切り	少々
レタス	適量	*	*
玉ねぎ	小1/4個分	*	*
[A] マヨネーズ	大きじ1~2	*	*

「ランチ向けにサンドウィッチを作りたい」「クリームチーズとツナが好き」そんな方におすすめしたいのがクリームチーズとツナのサンドウィッチです。

シャキシャキのレタス、クリームチーズ、ツナの組み合わせは絶品。手作りのサンドウィッチは、朝食やお弁当にも最適。ピクニックはもちろん、お外で食べても一層美味しくいただけます。

①クリームチーズは冷蔵庫から取り出し、常温に戻して柔らかくしておく。②玉ねぎは皮をむき、上下を切り落とし、みじん切りにする。みじん切りにしたら塩少々を振り、水気をきっておく。③パセリは洗ってからみじん切りにしておく。水気は切っておく。④ボウルにツナ缶の油を

切って加え、下処理しておいた玉ねぎ、[A]のマヨネーズ、塩胡椒、キビ砂糖、パセリを加えて混ぜる。塩加減は味をみて調整すること。マヨネーズは分量よりも多めにしても美味しくなる。

⑤食パンはサンドウィッチ用など好みのものを用意する。食パンの片面にクリームチーズをまんべんなく塗る。残りの食パンも同様に塗っておく。⑥食パンにレタス（洗ってからしっかりと水気は切ったもの）を均等にのせる。⑦⑥にツナをのせ、もう一枚の食パンをかぶせる。しばらくなじませて、食べよく切ったら完成。サンドウィッチは長方形に切ってもいいし、三角形に切ってもよい。

【ポイントメモ】ラップに包んで切るとキレイに切れます。



## ビューティ サロン



## 違いがあるの？日傘のおすすめ色

様々なバリエーションがある日傘。おすすめの色は黒で、紫外線を吸収してくれる効果が高いからです。その中でも、特に内側が黒のものを選ぶとなお良いでしょう。紫外線はあらゆる方向から肌に当たります。内側が白いと、アスファルトなどから照り返された紫外線が、顔や首周りに届きやすくなってしまいます。涼しさを考えると一見白が良いように感じますが、日焼け防止の面では断然黒が効果的。最近は、生地にUVカット加工をされているものも増えていますので、外側はお好みのデザインで、日焼け防止効果の高いものをセレクトすると良いでしょう。ただし、UVカットの効果にも期限がありますので、2~3年に一度の買換えがおすすめです。



## 暮らし の雑学



## 泥棒に注意

泥棒は、狙いを定めた家を見つけると、玄関などに自分しかわからない印をつけます。例えば、郵便受けに小さなシールを貼ったり、車庫の柱の気づかれないような場所にマジックで印をつけたりするなどがそれにあたります。もし、普段から異変がないか注視しているのであれば、それらの変化にも気づくことができるかもしれません。また、庭のある家の場合、塀や植え込みが影響して死角が生じていれば、そこに潜んで犯行のチャンスを待つこともできるので、盗みに入りやすい家となります。大胆な泥棒の場合は、電気やガスの調査員を装って周囲の電信柱から家の中を確認したり、堂々と庭先に入り込んで家の様子を確認したりする者もいます。人を疑うのは本当に忍びないですが、不審に思った時はしっかりと対策を講じて防犯に努めましょう。

## 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。

今年の梅雨は、真夏の様な暑い日が続いていますが皆さん、体調崩されていないですか？

コロナウィルスも少し落ち着き、少しずつですが日常が戻りつつありますね。

長男と次男が中学生なのですが、なんと7時間授業との事です。コロナ休みで授業が遅れた分、仕方ないのですが7時間目は暑い上に、疲れていて、効率が悪い様に思います。

長男は今年10月に修学旅行があるので、

コロナウィルス第2波が発生しない事を祈ります。

皆さん、マスク熱中症には十分注意してくださいね！！

- 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