

(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

意外と使えるコンビニ食材

営業時間の短縮など、コンビニを取り巻く環境は劇的な変化を遂げています。ただ店を開けていけば客は来る、という時代は過去の話になっています。

【小分けの野菜】

最近では100円で小分けにされている野菜を購入することができます。例えば「レタスサラダ」「炒め物野菜セット」などがあり、分量は1人〜2人分程度あるので、2袋買えば核家族の家庭でも十分料理に活用できるでしょう。

コンビニ最大手のセブンイレブンでは「緑黄色野菜サラダセット」や「ラーメンの具材セット」などの他、根菜類のレトルト小分け野菜も販売する力の入れようです。

特に国産の大根、にんじん、ごぼう、こんにゃくを、汁物用に下ごしらえしてパッケージに

している「けんちん汁・豚汁用水煮セット」は、既に煮てある根菜類をお得な値段で販売しているの、人気があります。

【冷凍おかず】

コンビニで売られている冷凍おかずはまず「小分け」してあるのがメリットです。1人分のお弁当のおかずを手に入れようとするば、スーパーで売っている大人数用の冷凍食品よりもお得です。

最近では「コロッケ」「からあげ」など定番のおかず類だけでなく、様々な種類の冷凍おかずが売られるようになって大変便利になりました。お弁当のおかずとしてだけでなく、夕食のメインディッシュにも使えるものなども販売されており、冷蔵庫に食材がない場合でもコンビニに行けばあっという間に晩御飯の準備ができてしまいます。

【レジ前の惣菜類】

レジ前に置いてある惣菜類と言えば「アメリカンドッグ」「ポテト」「コロッケ」「中華まん」など小腹がすいたときにちょっとだけ食べたい人向けの展開が多かったのですが、献立に特化した惣菜類に力を入れるようになりしました。コンビニ各社がレジ前の惣菜に力を入れる理由は「ついで買い」のビジネスチャンスを狙っているからです。

スーパーに行かなくてもコンビニで満足できる品ぞろえを目指す、コンビニに来ることが当たり前になるようにライフスタイルの変化を狙っているともいえます。



健康そうだん室

てんかん

脳の一部分に異常が起きることが原因

「脳の慢性疾患」の1つで、脳の神経

細胞に突然発生する激しい電氣的な興奮により繰り返す発作のことを言います。筋肉のこわ

ばりや意識消滅、多汗や高熱など様々な症状を引き起こします。

●てんかんの種類

てんかんには大きく2種類のケースがあり、それぞれを「特発性てんかん」と「症候性てんかん」に分けています。

特発性てんかんは、脳の検査をしても異常がみつからず原因不明とされるてんかんで、長年の経験の中で「てんかんになり

やすいタイミング」を把握して予防に努めることや、予防のために長期間服薬を必要とする場合があります。

また、てんかんの気質が遺伝する可能性も指摘されていますが、現在でも不明な点が多いので明確な原因と予防薬の開発には至っていません。

一方、症候性てんかんは、脳に何らかの障害が起きたり脳の一部に傷がついたりすることで起こるてんかんを指します。

このタイプのてんかんは原因となる病気が治癒すれば同じように治まることも多いのですが、後遺症として残ってしまう場合もあります。

●てんかんの治療

てんかんの治療は脳外科で行われることが多く、定期的な脳

波の測定やMRI検査による脳の変化を確認する場合があります。同時にてんかん発作を抑制する精神安定剤などを服用することで、脳の状況を見ながら投薬により発作を抑制する対処療法が一般的です。

●てんかんの予防

てんかんは精神的な疲労など発作の引き金になる要因があるともいわれています。

今まで発作を起こした直前直後の生活習慣などを細かく記録することで発作の予兆をつかみ発作を防ぐための生活習慣を身に着けることも必要です。



お米の上手な保存方法

お米の保存方法は意外と知られていないものです。実際、お米は冷蔵でも常温でも問題なく保存可能ですが、できることなら「美味しいお米」として保存しておきたいものです。

もしお米を常温で保存するならば、比較的涼しく、温度や湿度が低く保たれ、直射日光の当たらないところに置いておくでしょう。温度の上下が頻繁な場所になると、お米の水分が無くなってしまい米粒がひび割れて美味しさを損なうからです。

一方、冷蔵庫で保存する場合は野菜室がおすすめです。常温で保存する場合よりも温度や湿度、なによりお米の水分が維持できるのでその分美味しさもしっかりと維持できます。

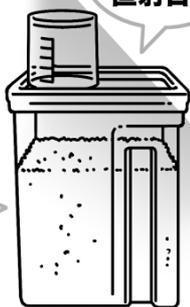
いずれの方法にせよ、お米用の防虫剤を一緒に使いましょう。

家事の知恵

涼しく

× 直射日光

温度湿度 低



がんたん レシピ

豚肉とナスの味噌だれ炒め



材料



【4人分】

豚肉切り落とし …… 350g 日本酒 …… 60cc 弱
 ナス …… 2～3本 砂糖 …… 大さじ2
 キノコ …… 1パック 醤油 …… 大さじ2
 白ネギ（薄切り） …… 1本 胡麻油 …… 大さじ1
 油 …… 適量 すり胡麻 …… 大さじ2
 [A] 味噌 …… 80～100cc * * * * *

食欲の秋にピッタリな豚肉とナスの味噌だれ炒めをご紹介します。

まずは豚肉の切り落としを食べよく切りましょう。キノコ、白ネギ、ナスを加えてもみこんでいきます。調理は炒めるだけで、とってもシンプルです。料理が得意ではないという方でも安心してくださいね。

そのまま食べても美味しいですし、ご飯との相性はバツグンです。

①豚肉を食べよく切る。キノコはシメジや椎茸など、好みのものを用意し、食べよく切る。白ネギは根を落とし、薄切りにする。ナスは好みで皮をむき、塩水に付けてアク抜きをする。アク抜きができたなら乱切りにする。②野菜などの下準備が出来たら、[A]をボウルかポリ袋に入れる。その中に切っておいた豚肉、ナス、キノコ、白ネギを加え、しっかりと味がなじむようにもみこむ。下味をつけることで、失敗しにくくなる上、味がしみこんで美味しくなる。

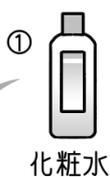
③フライパンに油を熱し、具材を炒める。味噌がなかなか溶けにくい場合、分量外の水を加えてもかまわない。汁気がなくなるまで炒めたら完成。味をみて足りなければ、塩で調整するとよい。好みで一味唐辛子をふるとピリ辛味に仕上げることが出来る。

④ご飯を炊いておく場合、炊き立てのご飯に好みで海苔をのせ、豚肉とナスの味噌だれ炒めをのせていただくとよい。

【ポイントメモ】味噌ダレの濃さは好みで調整してください。



ビューティー サロン



乳液とクリームの違い

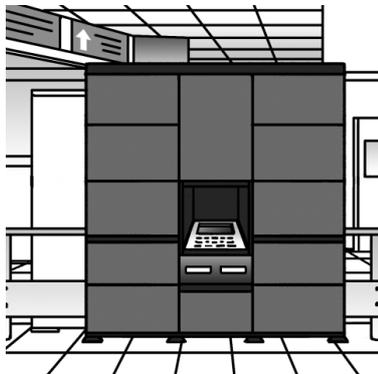
乳液は化粧水とクリームの中間のアイテムです。クリームよりも油分が少なく、みずみずしいテクスチャーです。水分と油分をバランスよく与え、お肌をなめらかに整えます。クリームは油分を中心に与え、化粧水などの水分蒸発を防ぐ効果があり、保湿効果をしっかりとキープしてくれます。有効成分を安定した状態で配合しやすく、肌タイプやテクスチャーに合わせて様々な種類があります。

この時期、お肌の天然の保護膜である皮脂膜が形成されにくくなり、乾燥しやすくなってしまいます。

そのために、化粧水の後には乳液とクリームの両方を取り入れ、水分保持力をアップするケアが大切になります。



暮らし の雑学



集配ボックスを活用する

宅急便を受け取りたくても、留守で受け取りが難しい人や、深夜に帰宅するので時間指定の配達を依頼するのが難しい人には、集配ボックスの活用をお勧めします。集配ボックスは、駅やスーパーなどに暗証番号で管理するボックスが用意されており、荷物を送るときに「〇〇駅の集配ボックスの35番へ」などと指定すれば、荷物を集配ボックスで受け取ることができるものです。

利用するには、集配ボックスのサービスを提供している業者の会員になることが必要です。ヤマト運輸であれば「クロネコメンバーズ」に入会することが条件となりますが、スマホアプリを使えば集配ボックスの場所も検索でき、通勤に使う駅の構内や職場に近いボックスを選んで転送指定することもできますので大変便利です。

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。さて、我が家では先月から長女が幼稚園のプレ保育に行っています。

色々な事を体験し、自我が芽生えた様で、最近の口癖は『自分で』と言って、自分で御飯を食べたり服を着る様になりました。

家族で話している内容も良く聞いている様なので、言葉遣いに注意が必要ですね笑

これから冬に向けて、換気と適度な湿度調整を行いコロナウィルス及びインフルエンザ対策行いましょう！！

- 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