

(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

2021年2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

受験生を健康にする「タコ」集

大学の二次試験や高校受験など、受験生は最後の頑張りにいそしんでいる時期です。ご家族としては、普段の実力を十分に発揮できるように、健康な状態で試験に臨んで欲しいと願っているのではないのでしょうか。

【ビタミンCを摂取】

風邪予防に欠かせないのは、免疫力を高めるとともに、ウイルスや細菌に打ち勝つ力を与えてもらうビタミンCに頼るのがおすすめです。

どんな食事にも使えて、かつビタミンCの含有量が多い野菜は「ブロッコリー」です。そもそも冬が旬の野菜なので、どこでも購入できますし、冷凍食料としても販売されているので特にお勧めです。

特に使って欲しいのは、茎の部分。ビタミンCの含有量の大半はあの茎の部分に含まれてい

ますから、できれば生野菜のまま購入して茎の部分もしっかり使って料理を作りましょう。

【疲労回復に「タコ」】

タコは、疲労回復成分の「タウリン」が多く含まれています。栄養ドリンクのCMで「タウリン1000mg配合！」などとアピールされているように、疲労回復成分としては最高の栄養素と言えます。

おすすめなのは、オリーブオイルでタコを炒め、ビタミンCが多く含まれているブロッコリーを加え、仕上げにんにくを加える炒め物です。

にんにくは抗菌作用があり、タコと同様に疲労回復成分も含まれていますから、一緒に摂取すると風邪に負けない身体を手に入れることができます。また、オリーブオイルには体の調子を整えることのできる成分が多く

含まれているので、体調管理のためにもお勧めの調味料です。

【パン食より「ごはん」食】

脳の働きを高めるために必要な成分は「ブドウ糖」です。

一気に摂取すると脳の働きが高まりすぎてしまうので、よく噛んでゆっくりと消化するように食べれば、スムーズに吸収され、脳の働きをしっかりと持続させることができます。

身体の調子を整えるために、玄米と白米を均一にブレンドしたご飯を炊き、それにシラスなどカルシウムの多く含まれたおかずを添えて食べると、受験生の脳をしっかり働かせることができます。



健康そうだん室

ケロイド

痛みや痒み、引きつれ感が長期間持続

やけどや切り傷などの、皮膚の傷が治る過程において

原因不明の炎症がおき、そのため正常に皮膚の回復がなされなかった際に生じる、できもの

ことを言います。

● 体質が影響する

ケロイドは、けがをした後や手術をした直後には見られないのですが、それから2か月程度たつてからできてしまう場合があります。最初は、傷口がかゆくなり、しつこい痛みが出たりするなど、些細な違和感から始まるのですが、次第にそれが傷口の部分が目に見えるように膨

らんでくるなど、ケロイドの症状が明らかに見られるようになります。ケロイドが発生するかどうかは体質が大きく関係していると考えられます。

● ケロイドの治療

ケロイドの治療は、一般的に外科手術によって切除する方法が多く用いられています。もともと、ケロイド周辺の皮膚は強い力で患部を引っ張っていることが多いので、周辺の皮膚も切開や切除が必要な場合があります、患部よりも広い範囲に手術痕が残ることが多く、その手術痕にケロイドができてしまう場合もあります。そのため、手術後には復元力の強い伸縮性テープを利用して周囲皮膚の緊張を弱め、ケロイドの発生を抑制する処置が行われます。

● ステロイド療法

皮膚などの疾病に際して用いられることの多い「ステロイド」をケロイドの治療に用いる場合もあります。これは、ステロイド剤をケロイドに局所注射するもので、かゆみや痛みの症状緩和や、患部の盛り上がり、硬化した皮膚を柔らかくするなどの改善が期待できます。

ケロイド部分にステロイドを直接注入することから、最初はかなりの痛みを伴うのですが、ケロイド自体が柔らかくなってくれば、注射時の痛みも徐々になくなってきました。



家事の知恵

卵の殻で汚れを取ろう

食卓に欠かせない食材と言えば「卵」ですが、卵の殻は捨てるしかないと思っていませんか。実は卵の殻、かなり便利な使い方があるのです。まず、水筒の洗浄に使う方法です。水筒や花瓶など、洗いたくても細くて手が奥まで入らないものを洗うときに、卵の殻を細かく砕いて中に入れるだけです。あとは、水と洗剤を適量入れて蓋をして、シャカシャカと振るだけです。卵の殻がたわし代わりになって中を掃除してくれるのです。また、卵の殻は漂白剤の代わりにも使えます。鍋に水を張り、大きめに砕いた卵の殻3個分程度と、漂白したいふきんを数枚入れ、10分間沸騰させるだけです。これだけで、ふきんの黄ばみがしっかりと取れます。生ごみとして捨てる前にぜひ活用してみてください。



かんたん レシピ

鯛のけんちん-あんかけ風-



材料



【4人分】

鯛 …… 2～4切れ だし汁 …… 300cc
 木綿豆腐 …… 1丁分 水溶き片栗粉 …… 70cc分
 ニンジン（半月切り）…1/4本分 生姜 …… 適量
 ゴボウ（斜め薄切り）…8cm分 [A] 清酒 …… 大さじ2
 キノコ …… 少々 塩、砂糖 …… 小さじ1
 青ネギ（斜め薄切り）…1本分 薄口醤油 …… 少々

「鯛を使った料理にチャレンジしたい」「ポカポカと温まるものを食べたい」それなら鯛を使って、鯛のけんちん-あんかけ風-を作ってみませんか。

ストックしやすい野菜をたっぷりと使って調理するので、使い勝手もよく、栄養も満点です。

食べ物で栄養をしっかりと補給したい方、少し疲れを感じている方にもおすすめです。ぜひ試してみてください。

①鯛を耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをし、600wの電子レンジで3分ほど加熱する。レンジであたためるため、器は必ず耐熱皿にすること。

②だし汁の入ったフライパンを熱し、ニンジン、ゴボウ、キノコを入れ、やわらかくなるまで煮る。キノコはシイタケ、シメジ、エリンギなど好みのものを用意する。

③ [A]の合わせたものを入れて調味し、木綿豆腐を崩し入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。火を止めて水溶き片栗粉でとろみをつける。水溶き片栗粉はダマにならないように全体をかき混ぜながら加えること。

④最初に用意した鯛を戻し入れ、青ネギを入れたら完成。今回は青ネギにしているが、青ネギ以外に水菜や三つ葉などでも代用できる。好みでおろし生姜をのせたり、粉山椒をかけたりするとよい。生姜の量は好みに合わせ、多くしても美味しい。

【ポイントメモ】鯛以外の白身魚でも代用できます。

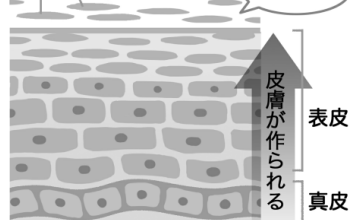


ビューティー サロン

はがれていく
古い角質

マッサージ

角質ケア



夕⇒シ夕⇒パ⇒ (28日サイクル)

真冬の乾燥対策

この時期は空気自体が乾いていて、皮脂の分泌量が減りお肌は乾燥しやすい状態です。体が冷えることでも血行が悪くなり、お肌に対して十分に栄養が供給されにくくなるため、お肌のターンオーバーが乱れてしまいます。ターンオーバーが乱れると、古い角質が蓄積されスキンケアアイテムの浸透を悪くしてしまったり、お肌がぐすんでしまったりする原因になります。保湿ケアをすることはもちろん大切ですが、このようなときはマッサージや角質ケアを取り入れることがおすすめです。優しいマッサージで血行促進をして、酵素洗顔などでお肌の不要な汚れだけを取り去ると、普段の化粧水などの浸透力を高め、うるおいのあるお肌に導いてくれます。



暮らし の雑学



こだわって選びたいショッピングバック

スーパーやコンビニでは環境保護への取り組みとして、ビニール袋の無料配布を廃止するところが大半で、ショッピングバックを愛用する人が増えました。ショッピングバックを選ぶには、自分がどのような環境下での買い物で使用するかを考える必要があります。

例えば、職場からの帰りにスーパーに立ち寄る場合は、大きなものを持ち歩くことが難しいので、折りたたんで持ち運びしやすく、使うときには広げて大きく使用できるものの方がいいでしょう。また、自宅とスーパーの往復が多い場合は、自動車に積み込むことを前提として、買い物かごにぴったり収まるタイプのものを選ぶといいでしょう。

あと、生鮮食品を購入することが多いならば、保冷機能を持ったものを購入するのもおすすめです。ぜひ使いやすいものを選びましょう。



なごみ建築工房からのお知らせ

～定期メンテナンスのご案内～

工事後、不具合または気になる箇所はございませんか？

不具合箇所や気になる事、相談したい事がございましたら

フリーコール 0800-111-0753 までお気軽にご連絡ください。



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。

今月は、長男の高校受験がある為しばらくの間はスノーボード禁止です。滑るは縁起が悪いですからね笑
長男も僕が卒業した高校の建築科を目指すとの事で同じ道を歩んでくれる事に、嬉しさもありますが親としては複雑ですね。

人生は一度きりなので、自分の好きな様に生きて欲しいと思います。

- 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