

(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3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

一人暮らしの準備で得する方法

3月は転勤や進学など、引っ越しの季節。引っ越しと同時に、一人暮らしを始める人も多く、その準備でさまざまな生活用品を購入しなくてはなりません。

【中古品を活用してみる】

例えば、大学進学なら最短で4年、単身赴任なら一般的な会社の会社の赴任期間があらかじめわかっている場合もあります。そんな時は、新品を購入しても持ち帰るときに荷物になってしまうので、新品にこだわらずに中古で購入してもいいのではないのでしょうか。

また、会社員の赴任であれば、前任者が、使っていた家電製品などを残してくれることもあり、ますから、先に確認してみるのも節約の方法の一つです。

【マンスリーアパートを活用】

「マンスリーレオパレス」に代表される格安アパートは、主

な家電製品やWi-Fiがもともと備わっている場合もあり、候補の一つと言えます。

場所選びについては、学生が多いのか、社会人が多いのかは確認した方がいいでしょう。ライフサイクルが合わない世代の人と一緒に暮らすと、安眠が阻害されるなどデメリットもありますから、あらかじめ地域性をなどを考慮して選びましょう。

【家具屋よりホームセンター】

家具類は、高級な家具店で購入するよりホームセンターの家具の方がコスパがいいので、財布には優しいことは間違いありません。大手ホームセンター業界のチェーン店が、一人暮らし向けの家具や家電製品をパッケージにして販売していることもあり、別々に買うよりも得する場合があります。

家電についても同様で大手家

電量販店が、一人暮らし向けの家電製品をパッケージ販売しているの、まとめ買いして費用を抑えることも可能です。

【困った時のジモティー】

リクルートが運営する「ジモティー」は仲間づくりや部屋探し、不用品の譲り合いなどをスムーズに行うために作られたWebサイトです。ジモティーには「あげます」というメニューがあり、さらには「0円」という項目があります。つまり、不用品を無料で譲りたい人が書き込む掲示板があり、ニーズが合致すれば引取りが前提となりますが、家電製品などをもらい受けることも可能です。



健康そうだん室

火 敗血 腎盂腎炎 腎盂腎炎

適切なタイミングで、適切な治療が必要

腎盂腎炎とは、腎盂や腎杯、さらに腎臓の髄質が細菌の影響を受けて炎症を起こしている状態のこと、適切なタイミングで治療を行わないと、体全体に細菌が回り重症化する可能性もあります。特に、「敗血症」は命にかかわることがあるので注意が必要です。

●腎盂腎炎の原因

腎盂腎炎は細菌感染が原因で、大腸菌などの細菌が腎臓や尿管、膀胱に侵入することで炎症を発生させます。

普段から衛生環境に気を使っ

んが、免疫力が低下していると、尿路結石などの疾病が併発している場合、腎盂腎炎の発症リスクも高まります。

●腎盂腎炎の症状

腎盂腎炎には急性と慢性があり、急性の場合は非常に強い炎症反応が生じ、高熱や悪寒、歩くこともできないぐらいの痛みを伴う腰痛などが症状に現れ、早期に適切な治療を行わなければ、敗血症に至り生命の危機に瀕する場合も考えられます。

慢性的な場合は、長引く食欲不振や倦怠感が現れて、徐々に腎臓の機能が低下します。そして、尿の色の変化がみられるようになって初めて症状に気づくことになりす。

●腎盂腎炎の治療

腎盂腎炎の治療は、抗菌薬の

投与がメインです。腎臓に効きやすいペニシリン系やセフェム系、ニューキノロン系などが多く使用され、3週間程度は服薬を続けなくてはならないことが一般的です。

また、慢性的な腎盂腎炎を持っている患者に対しては、予防のために恒常的に抗菌剤が投薬される場合もあります。体力の衰えがみられる場合は、入院加療して治療する場合もあります。尿路結石など他の疾病がある場合はそちらの治療も行う必要があります。同様に入院を強いられる場合も出てきます。

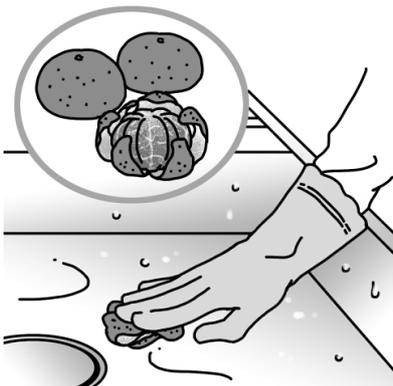


家事の知恵

みかんの皮でキッチン清掃

みかんの皮には「リモネン」や「クエン酸」などの成分が豊富に含まれており、食べた後に捨てるのではなく、水気があるうちに保存しておき、台所の掃除に使うと洗剤の消費を節約することができます。「リモネン」の優れているところは、油の溶解に効果があるところです。油汚れが取れにくい食器や、レンジやコンロのこびりついた油汚れにはリモネンが大変よく効きます。

また、クエン酸はみなさんもお存知のとおり、アルカリ性の汚れに強いので、シンク周りの水垢などをしっかりと落とすことができます。さらに、みかんの皮には「ペクチン」と呼ばれる成分も含まれています。ペクチンはコーティング作用があるので、掃除した後もきれいに保つ効果が期待できます。



かんたん レシピ しらすとブロッコリーのトースト



材料



【4人分】

食パン	4枚	胡椒	適量
バター	適量	ミニトマト (好みで)	少々
とろけるチーズ	4枚	*	*
釜揚げシラス	大さじ8	*	*
ブロッコリー	1/4株	*	*
塩	少々	*	*

春といえば、新生活。何かと忙しい季節なので、手軽に作れるおススメのトーストをご紹介します。トーストといっても具材にはちょっとこだわりを。春に獲れる釜揚げしらす、ブロッコリーをのせましょう。釜揚げしらすは塩気が美味しいですし、トーストにもよく合います。たんぱく質やカルシウムがたっぷり含まれていて健康にもいい食材です。

①ブロッコリーを1/4株分だけ切り分け、食べやすいサイズの小房に分ける。ブロッコリーはカリフラワーでもよい。鍋に湯を沸かし、ブロッコリーを茹でる。茹でたブロッコリーは水気を切っておく。前日に用意しておく場合、茹でたブロッコリーをポリ袋などに入れておくとよい。

②食パンに適量のバターを塗る。バターは豆乳バターにしてもよく合う。トーストに使う食パンは具材がたっぷりなので、厚めのものでもかまわない。好みのものを用意するとよい。

③バターを塗った食パンにとろけるチーズをのせ、ブロッコリーをのせる。用意しておいた釜揚げシラスものせる。好みで塩少々、胡椒を適量ふっておく。もし塩分が気になる場合、釜揚げシラスをさっと茹で、ザルにあげておくことで、減塩することができる。

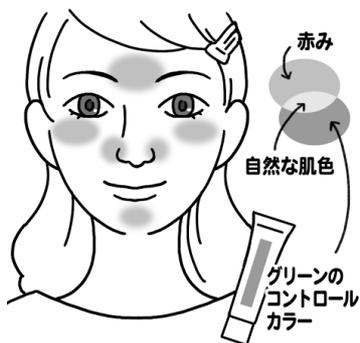
④オーブントースターで4~5分焼いたら完成。

【ポイントメモ】

トッピングは好みに合わせて調整してください。



ビューティ サロン



赤みをカバーするメイク法

メイクでカバーをするには、コントロールカラーと呼ばれる肌色補正をしてくれるアイテムを取り入れるのがおすすめです。中でも赤みには、グリーンのコントロールカラーが効果的です。顔全体には伸ばさず、赤みの出やすい頬・小鼻などに部分的に少量使うことがポイントです。使い方は、下地を塗った後、ファンデーションを塗る前にコントロールカラーを点置きします。指で均一に伸ばした後、色ムラをなくすために綺麗なスポンジを使いなじませます。

最近では、CC クリームとも呼ばれる下地とコントロールカラーが一緒になっているアイテムもありますので、時短でメイクを済ませたい方はそちらがおすすめです。春メイクを楽しみましょう。



暮らし の雑学



自家製アイテムで花粉症対策

花粉症対策への効果が期待できる自家製アイテムがあると聞けば、みなさん驚かれるのではないのでしょうか。そのアイテムとは「自家製ヨーグルト」。家電製品として「ヨーグルトメーカー」が販売されていますが、これを使って自家製のヨーグルトを作り、毎朝愛用するだけで花粉症に負けない体質を手に入れることができるということです。

自家製ヨーグルトのもととなるのは「R-1」などの免疫力を高める菌を配合している市販品です。これを種にして、市販の牛乳を加えてヨーグルトメーカーで時間をかけて管理すると、美味しいヨーグルトが完成します。R-1に含まれている乳酸菌は腸に届きやすく、腸の活動が健康になれば体の抵抗力が高まり、花粉症の諸症状を緩和させることも可能なのです。花粉症でお困りの方はぜひお試しください。



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？

日によって気温差が大きいこの時期は、体調を崩しやすいので体調管理には十分注意して下さいね。

さて、硝子入替等の断熱改修工事を行った際に国からのポイントがもらえる住宅エコポイントが、グリーン住宅ポイント制度として復活します。

交換可能商品等は、まだ決まっていませんが断熱改修工事をご検討中の方は是非お問合せ下さい。

コロナウィルスが落ち着いて、3月末にはお花見行けると良いですね～

- 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



なごみ建築工房