

(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

2022年7月号

〒630-8036 奈良市五条畑1丁目3番13号 電話 0800-111-0753

ホームページ：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp> 電子メール：info@nagomikenchikukoubou.jp

キャンパスライフがずっと続く

近年、アウトドアを楽しむ人が増加しており、その中で「ソロキャンプ」がブームになっていますが、さかのぼること1990年代には、グループでキャンプを楽しむ「第一次キャンプブーム」があり、なんと今のユーザーの2倍以上の愛好者がいた時代だったのです。

【キャンプブームを楽しんだ子どもたち】

どんなブームも、当時恩恵を受けた人たちが、大人になって再びブームを迎えることは決して珍しいことではありません。

アウトドアレジャーが再びブームを迎えているのも、人口の多い団塊ジュニア世代：彼らが子供の頃に親と楽しんだキャンプを、自分が親になった今、自身の子ともと一緒に楽しむようになったのが、一番の要因です。1990年代と比べ、キャン

プ道具（最近では「キャンプギア」と呼ばれることも多い）も多種多様化し、高性能になっていることで、気軽に安全なキャンプを行えるようになったのも、家族でキャンプを楽しみやすくなった要因と言えます。

【キャンプギアが買いやすくなった】

かつてのキャンプギアと比べ、専門店に在庫があればラックキー、と言うぐらいニッチな業界でしたが、今は違います。スポーツ用品専門店、ホームセンター、キャンプギア専門店、それにインターネット、さまざまなかンパネットでキャンプギアを購入することができるようになりました。

特に、インターネット通販サイトでは、リーズナブルな製品からプロ仕様の製品まで、あらゆるキャンプギアを購入するこ

とができ、その使用方法やレビューも動画投稿サイトに多数アップされているので、選びやすくなっているのです。

【おしゃれなキャンプ】

「グランピング」と呼ばれる、過ごしやすいテントの中に家電製品が揃えてあるようなキャンプ、愛車を工夫して寝泊まりできるようになった「車中泊」など、キャンプそのものも多種多様化しています。

また、キャンパー自身の多様化も進み、自分ならではのキャンプを楽しみたいキャンパーもいれば、SNSを利用して多くの人の関心を得ようとするキャンパーもいます。



健康そうだん室

円形脱毛症

もともと毛髪に疾病があるわけではない

円形脱毛症は、ス

トレスさえなければ発症しない、と考えてもいいのですが、そもそも「どんなストレスを受ければ発症する」のかわからないので、誰

でも円形脱毛症になるリスクを持っていると考えていいでしょう。そんな円形脱毛症について、そのメカニズムや対処法について詳しく解説します。

●円形脱毛症とは

頭髮の一部が円形に抜け落ちる病気のことですが、これは生まれつき異常があるわけではなく、とにかく突然発症するのが特徴です。最初は抜け毛が激し

いなと気になってしまう程度が、次第に脱毛部分が大きくなっていくこともあります。

もちろん、人によって進行のペースや脱毛の範囲は異なります。年齢によって発症リスクが高まることはありませんが、傾向としては男性の方が発症しやすい統計結果が出ています。

●円形脱毛症の原因

頭髮の生成をつかさどる「毛包」と呼ばれる部位が、リンパ球に攻撃されるためと考えられています。そもそも、どのようなメカニズムでリンパ球が毛包を攻撃するのかは原因がわかっておらず、遺伝による性質の有無があるのではないかともいわれています。

ちなみに、円形脱毛症の患者が、アトピー性皮膚炎や甲状腺

機能異常、尋常性白斑や膠原病を同時に発症することも統計的に表れています。

●円形脱毛症の治療

発症してからの期間と脱毛の範囲によって、その方法や内容が異なります。例えば、発症して間もなく脱毛の範囲が小さい場合は、毛包の炎症を抑える塗り薬や飲み薬を服用する薬物治療が行われます。

もし、薬物治療を続けても改善が見られない場合は、脱毛斑に直接ステロイドを注射する治療もあります。効果も個人差があるので慎重に行われます。

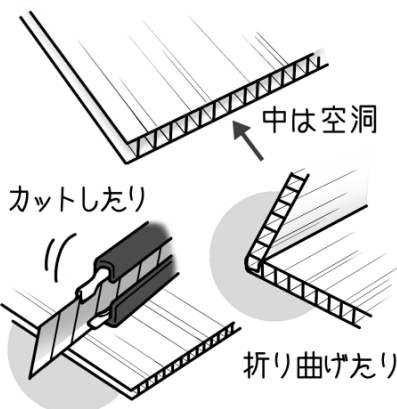


家事の知恵

プラダンを活用してみよう

「プラダン」とは、ポリプロピレン樹脂（PP）を原料として作られたプラスチック製のダンボールのことです。プラスチックで作られているものの、その構造はまさにダンボールとなっていて、2枚の板の間に柱となるたくさんのリブを立てた、ハーモニカのような中空構造になっているので、かなりの強度になります。

この「プラダン」は、軽量なのに衝撃や重さに強く、おまけに耐久性や断熱性に優れていて、水をはじく効果もあるので強度が落ちない構造で、本当に使いやすいです。カッターやハサミでカットして簡単に加工できるので、DIY素材としてお勧めです。また、自宅の棚のサイズや収納するものの大きさに合わせて、プラダンを切っており曲げて収納ボックスを作ることできます。



かんたん レシピ

豚肉のあおさ風味カリカリ揚げ



材料



【4人分】

豚の切り落とし…200g 生姜汁…… 小さじ1
片栗粉…… 適量 砂糖…… 少々
揚げ油…… 適量 [付け合わせ] 茄子…適量
あおさ…… 大さじ1～ピーマン…… 適量
[A] 醤油…… 大さじ2 ゴーヤ…… 適量
酒…… 小さじ1 レモン…… 適量

夏バテ防止におすすめなのが、思わず、食欲が進んでしまう味付けの料理です。豚の切り落としを使ってあおさ風味のカリカリ揚げを作ってみませんか。磯の香りを感じられる、あおさをたっぷり加えることで、海の香りを味わえますよ。

おつまみにはもちろん、お子様のおやつにもピッタリです。

カリカリに揚げた食感もたまりませんよ。

①豚肉は好みで酒と塩をふっておく。

②茄子はヘタを切り落とし、一口大に切っておく。ピーマンは半分に切ってから種とヘタを取り除く。油ハネ防止のためにキッチンペーパーで水気をふき取っておく。ゴーヤは洗ってから半分に切り、種とワタをスプーンなどで取り除き、2mm程度にスライスしておく。レモンは半分に切っておくか、あらかじめ絞ってレモン汁にしておく。

③[A]の醤油、砂糖、酒、生姜汁をボウルに入れて混ぜ、豚肉の切り落としを加える。④全体が混ざったらあおさをふりいれて混ぜる。あおさはできるだけたっぷりと加えてもよい。⑤深めのフライパンに揚げ油を熱しておく。豚肉に片栗粉をたっぷりふる。

⑥180℃の油でカリッとなるまで揚げる。用意しておいた野菜を素揚げする。⑦器に豚肉のあおさ風味カリカリ揚げ、素揚げした野菜を盛り付け、レモンを添えたら完成。

【ポイントメモ】野菜は夏野菜を用意しましょう。



ビューティ サロン

ふんわり
パウダー

しっかり
クリーム



基本のメイク【ハイライト編】

明るい色を使ってお顔に光を集め、メリハリのある印象に仕上げるためのハイライト。ひと手間工夫するだけで、お顔を立体的にみせることができます。主にパウダー・クリームと2つのタイプがありますが、ふんわりと仕上げたい場合はパウダータイプ、しっかりと強調したい場合はクリームタイプを使うのがおすすめです。

基本は目尻の外側にCの文字を描くように。そして額から鼻筋にかけてのTゾーン、上唇中央の谷の上、顎先です。鼻筋部分は、鼻先まで入れてしまうと顔が間延びして見えるので、目頭の延長戦あたりまで入れるのがポイントです。基本の位置に慣れたら、顔型によってはツヤ感を強調する部分をご自身でアレンジしてください。



暮らし の雑学



コンパニオンプランツ

連作障害
防止

病原菌
減少

なす

ニラ

ニラ



ニラを育てて雑草を減らそう

最近、節約や趣味を始める目的で「家庭菜園」を始める人が増えています。でも、最初のうちは楽しく耕しているものの、そのうちに雑草の処理などに明け暮れるようになり、次第に面倒になってしまって趣味をやめてしまう人も多いのが実情です。

そんな人は「ニラ」を植えてみることをおすすめします。「レバニラ」などのあわせ野菜としても有名ですが、韓国料理の「チヂミ」などにもつかわれる万能野菜です。ニラの何がすごいかというと、根元をしっかりと活かしておけば、上の部分を収穫するだけで何度でも収穫することができる性質の良さと、周辺に雑草が生えにくくなる成分を多数含んでいることや、ニラ自体が地中の栄養分や水分をしっかりと吸収する性質があることから、雑草が生えにくくなるのです。

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。

連日暑い日が続いておりますので、皆さん体調管理には十分注意してくださいね。

まさかの6月中に梅雨が明け、6月なのに猛暑日が続出となると、地球温暖化による将来の天気が心配ですね。

さて先日6月30日、10期目の決算を迎える事が出来ました。これもひとえに日頃からお世話になっております皆様のお陰です。本当にありがとうございます。

20周年の時には息子と一緒に仕事出来る事を夢見て突き進んで参ります。10年後僕は53歳なので、まだまだ頑張りますよ！！

今後とも、何卒宜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：〒630-8036
奈良市五条畑1丁目3番13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