

(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

2013年6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

まだ食べられる食品を捨てていませんか

毎日おにぎり1〜2個分

日本では、まだ食べられるのに捨てられている食べ物。食品ロスが年間500万〜800万トンにもなります。日本人1人当たりには換算すると、毎日おにぎり約1〜2個分を捨てていることとなります。私たちは多くの食べ物を輸入する一方で、大量に捨てているのです。

食品ロスは食品メーカーや卸、小売店、飲食店、家庭など、さまざまな場所で発生しています。大切な食べ物を無駄なく消費して食品ロスを減らすことは環境面や家計面にもプラスになります。

買わず、食べられる量を

農林水産省の調べによると、家庭で発生する食品ロスのうち、食べずに捨てた理由として多いのは「鮮度の低下、

腐敗、カビの発生」「消費期限・賞味期限が過ぎた」など。

家庭から出される生ごみの中には、手つかずの食品が2割もあり、さらにそのうちの4分の1は賞味期限前であったそうです。

値段が安いからといって食材を買いすぎたり、在庫があるのを忘れて同じ食材を買ってしまったたりすることは結局、使い切れずに食材を腐らせてしまう原因にもなります。

そんな無駄を防ぐためにも、買い物の前には食品の在庫を確かめ、必要なものだけを買うようにしましょう。

食べ残しなどを減らすために料理は食べられる量だけをつくるようにするのも有効。

中途半端に残ったら別の料理に活用するなど、食べ切る工

夫をしてみましよう。

消費期限と賞味期限の違い

すべての加工食品には「消費期限」か「賞味期限」が表示されています。「消費」は品質の劣化が早い食品に表示されている「食べても安全な期限」ですから、それを過ぎたものは食べないほうが安全です。

「賞味」は長期間保存できる食品に表示されている「おいしく食べられる期限」ですから、それを過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。見た目やにおいなどで個別に判断しましょう。



健康そうだん室

百日咳

激しい咳が続けて起きる感染症

百日咳は「百日咳菌」という細菌

による呼吸器の感染症です。この菌が気道に付着すると激しい咳発作を起こします。百日咳菌は非常に感染しやすい細菌で、

くしゃみや咳をした時に飛び散る飛沫や、患者との接触などで広がります。

● 最初にかぜのような症状

百日咳菌に感染すると、7日間ほどの潜伏期間の後、約2週間のカタル期、2〜3週間の痙咳（けいがい）期という経過を辿ります。

カタル期は鼻水や咳など、軽いかぜのような症状が現

れ、次第に咳の回数が増えます。この時期の初期が最も感染力が強まります。

痙咳期はコンコンコンという短く激しい咳が連続し、ヒューという音を伴いながら苦しうに息を吸う咳発作を繰り返します。夜間に咳き込むことが多く、熱は出ません。

● 服薬で菌を死滅させる

百日咳は体内にとどまる菌を死滅させない限り咳が続き、周囲の人たちへの感染を広めてしまいます。

百日咳の治療は一般的に、抗生物質を服用して菌を死滅させます。服用開始から5〜7日で百日咳菌の感染力はなくなりませんが、菌が死滅するまでは約2週間の継続服用が必要です。

服薬以外では、痰を出しやすくするために水分をしっかりと補給することや、消耗した体力を補う十分な休養と栄養をとることが大切です。

● 予防接種と手洗い、うがい

予防策として最も勧められるのは予防接種ですが、百日咳ワクチンの予防効果は10〜12年後には完全に消滅するので、大人の感染者が増えてくるのです。日本では成人後の追加接種は行われていません。このため、かぜ予防と同様に、手洗いやうがい、マスク着用などを心がけましょう。



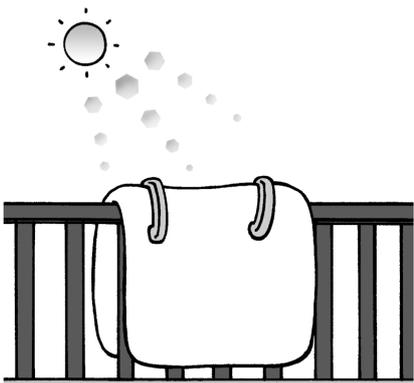
家事の知恵

カビを防ぐには

梅雨時の6月はカビが勢いづく季節。カビは温度 20〜30℃、湿度 65〜80%で、食べかすなどの栄養源が豊富だと繁殖を始めます。ですから、カビ対策は水回りの水気を残さず、風通しをよくして湿度を下げ、食べこぼしや髪の毛、ほこりなど、栄養源となる汚れをしっかりと取り除くことが大切です。

水分といえば、汗をたっぷり吸った布団をすぐに押し入れにしまうのは禁物です。天気のよい日は外に干し、雨の日はイスなどにかけて湿気を逃がすようにしましょう。

カビが繁殖しやすい浴室では、入浴後に温水シャワーで飛び散った石けんの泡などを落とし、次に冷水シャワーを床や壁などにかけて浴室の温度を下げるようにしましょう。



がんたん レシピ

小松菜の信田巻き煮

小松菜は、骨や歯の健康に役立つカルシウムをほうれん草の3倍も含んでいます。その他にも、疲労回復や免疫力を高めるカロテン、血圧の調節に役立つカリウム、貧血に作用する鉄、ビタミンCなども多く含む、まさに栄養満点の野菜です。今回はひと手間かけて、おもてなしにも使える信田巻き煮をご紹介します。しつとり煮上げるので、お年寄りにもおすすめです。



材料



【4人分】

- ・小松菜……………1/2束
- ・海老……………100g
- ・卵白……………1個分
- ・油揚げ……………2枚
- ・塩……………適量
- ・A：しょうが汁……………小さじ1
- 片栗粉……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- ・B：だし汁……………2カップ
- みりん……………大さじ1/2
- 薄口しょうゆ…大さじ2

①小松菜は沸騰した湯に塩を加えてゆで、冷水にとって色止めをし、かたく水気を絞る。油揚げの長さに合わせて葉先を切り2等分する。それぞれ半量ずつを交互に合わせ、切った葉先を散らして太さを整える。

②海老は殻と背わたを取り除き、粘りが出るまで包丁で細かくたたく。

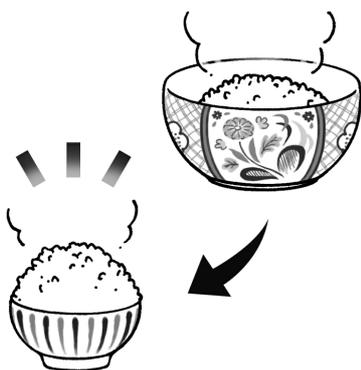
③②によく溶きほぐした卵白、Aを加え、十分に粘りが出てまとまるまで2～3分かけて練りませる。

④油揚げはキッチンペーパーで包み、きつく握って油を吸い取り、三方を切り開く。表を下にしておき、向こう側2cmを残して③を塗り、①を芯にして巻く。巻き終わりに5～6本のつまようじを均等に深く刺し、止める。

⑤鍋にBを入れて煮立て、④を並べ入れて弱火で煮汁が半量になるまで15分ほど煮る。途中で裏返し、均等に味を煮含める。ようじの間を切って器に盛り、煮汁をかける。



ビューティー サロン



調理法を変えて挑むダイエット

薄着になるとダイエットが気になりますが、無理な節制は逆効果。調理法の工夫でカロリーを減らす方法をご紹介します。

■ロース肉はもも肉に＝豚肉のしょうが焼きの肉を変えるだけで大幅にカロリーダウン。縮み防止の片栗粉を忘れずに。

■鶏肉の皮は除く＝胸肉はもも肉より脂肪が少ないのでお勧め。皮を取り除けばさらにカロリーを減らせます。

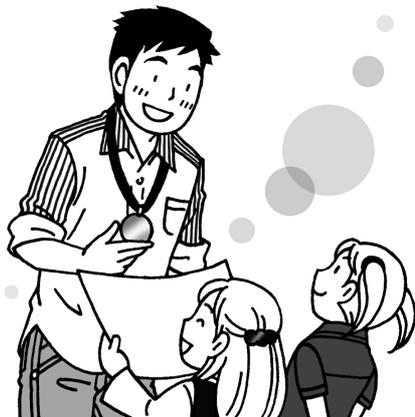
■ルーを使わないカレー＝市販のルーは油脂が多めです。代わりにヨーグルトやカレー粉を使ってヘルシーに仕上げましょう。

■小さめの器で＝器が大きいとつい多く盛りつけがち。小さめの器に盛り付ければ、見た目の印象で満足度も変わります。



マナーの壺

父の日のプレゼント



6月の第3日曜日は父の日です。父の日は昔、アメリカの一人婦人が白バラを持って亡夫の命日に墓参りをしたことから始まったといわれています。父の日が日本で一般的になったのはそんなに古い話ではありません。赤いカーネーションを贈る母の日に比べるとまだ少し、影が薄い行事です。

父の日も母の日と同様、リアルなプレゼントを贈る方法もありますし、レストランや旅行に招待するなど体験型のプレゼントをする方法もあります。この時期になると父の日キャンペーンなどと銘打って、カジュアルウエアやネクタイ、小物類などが店頭を飾りますが、父の日を祝う難しい決まりはないので、各家庭のやり方で父親に喜んでもらうとよいでしょう。

社長のつぶやき

～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、気軽にご連絡下さい。

屋根・外壁・床下無料診断実施中ですので、是非ご活用下さい。

フリーコール 0800-111-0753 までご連絡ください。



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。

今年は、いつもの年に比べて暑くなるのが早いですね。

体がまだ暑さに慣れていない時が、体調崩しやすくなるので皆様、体調管理には十分ご注意下さい。

のどが渇く前にこまめな水分補給をしてくださいね。

ちなみにビールは脱水作用により逆効果になるらしいです。

- 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

