

(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

2015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

ガスを安全・快適に使うポイント

誤使用による非重大事故増

私達の毎日の暮らしに欠かせないガスは、一歩使い方を間違えると一酸化中毒や火災などのガス事故を起こし、命に関わる重大事故に至ることもあります。ガスを安全・快適に使う為の正しい使い方や安全対策を知っておきましょう。

全国のガス利用世帯は都市ガスが約2900万世帯、LPガスが約2400万世帯で、一般家庭では調理、給湯、暖房などに幅広く使われています。このような中、利用者の誤使用などによる非重大事故の件数が増えています。

6つのチェックポイント

日頃の暮らしでは次のようなことに気をつけましょう。

①ガス機器を使う時は必ず換気をしっかり切った部屋でガス機器を使用すると一酸化炭素

が発生します。②万一のガス

漏れなどを知るために警報器の取り付けをガスだけでなく、一酸化炭素や火災による熱を知らせるタイプもあります。③ガス機器の接続は、形状に合った適切な接続具を正しく接続しないと火災や爆発を引き起こします。④使用していないガス栓の誤開放にご注意を専用キャップをか

カバーをしてガス漏れを防ぎましょう。⑤日ごろからガス機器、換気設備の定期的な清掃・メンテナンスをパイパー部分やフィルターなどはこまめに掃除をしましょう。

⑥古いガス機器は安全型ガス機器への早めの交換を部品が劣化して火災や事故の原因になります。

機器に施された改善策

最近では、ガスを安全に使

えるよう、安全型ガス機器が開発されています。

例えば、ガスコンロは2008年4月から「調理油（天ぷら油）過熱防止装置」「立ち消え安全装置」といった安全機能が標準搭載され、同年10月からは法律で安全機能の搭載が義務づけられました。キッチンや風呂などで用いられる給湯器についても、誤使用や故障があった場合は常に「安全側」へ動作する機器が商品化されています。

機械や道具は使い続ければ古くなり劣化します。古い設備や機器は、なるべく早めに安全性を高めた新しいものに交換するようにしましょう。



健康そうだん室

かぜ症候群

無理をせず、早めの治療を

療を心がけましょう。

かぜは、いろいろな原因で起こる呼吸器の急性炎症性の病気を総称したもので、正確には「かぜ症候群」と呼ばれます。日常的な病気であるため、大抵は自己判断で市販薬を飲んで済ませることが多いようです。

●4つの要素が絡み合う

かぜは多くの場合①寒さ・暑さなどの温度変化②ウイルス③睡眠④栄養——という4つの要素が互いに絡み合っ起こります。睡眠不足に寒さが重なり、ウイルスに感染して発症するのが典型例。かかったら無理をせず、早めの治

かぜのウイルスには多くの種類と型があります。1回かぜにかかって免疫ができても繰り返しかかるのは違うウイルスに感染するためです。

●やはり、かぜは万病の元

かぜのさまざまな症状は呼吸器のどこにウイルスが感染しているかに関係しています。例えば、鼻の粘膜で増殖すると、くしゃみ、鼻水、鼻づまりを引き起こします。同様にのどの粘膜の炎症はのどの痛み、気管支や肺の炎症は咳や痰を招きます。また、ウイルスに対する全身反応として、発熱や倦怠感、食欲不振などが現れます。

かぜが引き金になって余病が起これると高齢者や乳幼児、

慢性疾患がある人は重大な結果を招く場合があります。まさに「かぜは万病の元」といわれるとおりです。

●規則正しい食事と休息を

かぜの治療は安静にして体の回復力を高めるのが基本です。特に、熱があるときは、できるだけ休養をとるようにします。引き始めは温かくして入浴は控え、睡眠を十分に。室温は18〜20℃を保ち、加湿器で乾燥を防ぎます。

かぜの予防は食事・睡眠・仕事といった毎日の生活リズムをできるだけ規則正しく守ることが大切です。



家事の知恵

フライパンの焦げつきを落とすには

■鉄鍋・鉄フライパン＝鉄が熱で変形する性質を利用して、楽に焦げを落とすことができます。10分ほどからだし、冷たい水につけると自然に焦げがはがれてくるので、木ベラなどでこすり落とします。水けをよくきって全体に薄く食用油を塗っておけばサビ予防になります。ただし、たまにしか使わない場合は油が酸化する可能性があるので注意しましょう。

■表面加工フライパン＝フライパンで塩を炒（い）ることで焦げ付きがはがしやすくなります。ただし、金属製のヘラやフライ返しなどは決して使わないようにしましょう。また強火で熱し続けるとコーティングの耐熱温度を超えて、こびりつきを防ぐフッ素樹脂の性能が損なわれるので気をつけましょう。



がんたん レシピ チャーハン



材料



【4人分】

- ・ハム……………6枚
- ・しいたけ……………4枚
- ・長ねぎ……………2/3本
- ・卵……………4個
- ・ご飯……………茶碗4杯分
- ・サラダ油…………… 大さじ4
- ・塩…………… 小さじ1
- ・こしょう……………適量
- ・しょうゆ……………少々
- ・ごま油……………少々

中華料理というより、すっかり日本の家庭料理の定番メニューとして好まれているチャーハン。中華料理店ほどの火力がない一般家庭でおいしくつくるためには、とにかくスピードとタイミングが勝負です。特に、パリリとしたご飯の食感をどう引き出すかが腕の見せ所。誰でも簡単に間違いなくできるプロ顔負けのポイントを交えてその技をご紹介します。

①材料はすべてみじん切りにする。

②煙が立たない程度にフライパンの余熱をしっかりと保っておく。

③フライパンが熱くなったらサラダ油を加え、卵だけ最初に炒める。ふんわりしたところで取り出しておき、他の具を順に炒める。ここでしっかり味つけしてしまうのが、おいしく仕上げるポイント。ご飯を加えてからだ全体に均一に味がつきづらい。

④ご飯を加えたら水分が飛ぶよう、木ベラで切るようにほぐす。フライパンを時々ゆすりながら炒める。パリリと仕上げるためには強火で一気に炒めるのがコツ。

⑤③の卵を最後に加え、ごま油をまわしかける。

【ワンポイント】チャーハンに使うご飯は、炊き立てだとベタついて炒めにくく、冷たいとほぐれにくい上にかたまりがち。理想は人肌くらいの温度。炊き立ての場合は冷まして。残りご飯の場合は電子レンジで温める。



ビューティー サロン



冬のファンデーション

うまく使えばメイクを引き立ててくれるのに、どうしてもくすれがちなファンデーション。くすれの原因は毛穴から出る皮脂と肌の乾燥です。ファンデーションは肌が油っぽくなるにくすれやすく、乾燥し始めるとノリが悪くなります。化粧持ちが悪いという人は、このどちらかが原因になっているはずです。

乾燥しやすい部分はファンデを塗る前に保湿系の化粧水や乳液でしっとり感を与えておきましょう。反対に油っぽい部分は収れん化粧水で毛穴を引き締めておくことが大切です。これらをしっかりやっていれば、くすれの原因である皮脂や乾燥が抑えられ、化粧持ちがとてもよくなります。



マナーの壺

訪問時の食事の断り方

すぐに帰るつもりで訪問したのに「夕食を用意しましたのでどうぞ一緒に」などと誘われることがあります。しかし、最初から夕食をいただく約束でなかった場合は断っても構いません。そのときには、理由をなるべく明快にするのがコツです。

「今日は主人が早く帰ってくるので」「子どもを迎えに行く時間ですので」「〇時からお稽古事がありますので」など、やむを得ないような事情のほうが相手も納得してくれるはず。このようなことを避けるためにも、訪問の時間は昼食が終わった2時ごろが適当です。特にその後に予定がある場合には、約束するときに「夕方前にはおいとまいります」「玄関先で失礼いたします」などとあらかじめ言うしておくのもよいでしょう。



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
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。

すまいる通信を発行させて頂きこの2月号で、丸2年を迎える事が出来ました。楽しみに待っていて下さる方々に対して心から感謝しております。

これからも何卒よろしくお願い致します。

住宅エコポイント復活が決定致しましたので、詳細決まっていない部分はありますが、興味のある方は是非お問合せ下さい。窓の断熱改修（必須工事）＋バリアフリー改修＋エコ住宅設備の設置等（太陽熱利用システム、高断熱浴槽、節水型トイレ）の工事に適応されます。

- 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