

(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

2016年9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

お風呂のリフォーム、ユニットバスの選び方

ユニットバスは暖かい

最近のユニットバスは、技術と機能で「寒くならない」「冷たく感じない」ように作られています。

まず一つ目は、床があなたがかく感じる機能です。電気を使って床を温めているわけではありません。人は体から熱を奪われると冷たいと感じます。そこで、床は「足裏から奪われる熱を少なくする」機能を持った素材が使われています。床に足をおいた時感じる「ひやっ」とした感覚がなくなっています。

二つ目は、浴槽保温機能です。浴槽周りに保温材が巻かれ、フロアは保温材をサンドした組フタになっています。時間を空けてお風呂に入ると家族には、給湯器の追炊きが減り省エネにもなります。

三つ目は、お風呂全体が寒

くならないようにする壁断熱です。壁外回りに断熱材が施工されていて、浴室内が寒くなりにくくなっています。

次に「きれい」を保てる機能です。浴槽の表面には防汚層があり、水アカが付着しにくく、ついた汚れもスポンジで簡単に取れます。

床は水はけが良いため乾きやすく、皮脂汚れを浮かせる加工で汚れにくくなっています。洗い場の排水口は水流の力でヌメリの付着を防ぎながら髪の毛をまとめてくれる機能がついています。ポイッと片手で捨てられます。

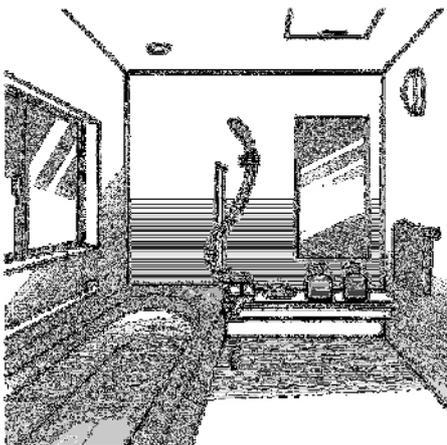
壁は目地がないため、カビが付きにくくお掃除が簡単です。入ロドアもゴムパッキン

汚れにくく、お掃除簡単

がない物があり、カビ発生の心配がなくなりました。いまの不便を解消！

「ベンチ付浴槽」「浴室換気乾燥暖房機」お風呂で音楽を聴ける機能「ワモコン」一体型テレビ「シャワー水圧を高めた節水水栓」…などなど、オプション機能も様々なものがあります。

お風呂をリフォームする時のポイントは、今の不便を解消することにあります。シヨールームで要望を伝え、プランをしてもらいます。実物を見ながら説明を受け、ご家族みんなで選びましょう。



健康そうだん室

胃食道逆流症

過度の疲労やストレスを溜め込まないように

胃の中にある酸やペプシンという胃酸、胆汁酸や膵液を含んだ十二指腸の内容物が、胃から食道に逆流することによって生じる食道の炎症性疾患です。

食道と胃の境には下部食道

括約帯 (LES) があります。

通常は閉じているのですが、ゲップや食物を飲み込み時には大きく開きます。このLESは胃の内容物の逆流を防ぐ役割をしていて、何らかの原因によりその機能を失うことがあります。

●胃食道逆流症の原因
下部食道括約帯 (LES)

の弛緩が「一時的なものであれば、」

「過性のLES弛緩」と言い、上体が垂直の時にLESの弛緩は比較的長く継続します。この状態が頻回に起こる状態が胃食道逆流症 GERD(の主因と言われています。その他にはLESが機能しない状態で、横になると逆流したり、腹圧によるストレス性弛緩などが生じます。

●胃食道逆流症の症状

主な症状としては胸やけ、つかえ感、胸痛などがあります。食べ物がのどまで逆流して眠れない、のどの痛み、慢性的の咳嗽性(がいそうせい)疾患も見られます。

●検査と診断

問診表を用いた診断、内視鏡検査、プロトンポンプ阻害

薬を投与して症状の消失の有無を確認する試験があります。内視鏡などで判断不能な胃食道逆流症もあり、色調変化型の食道炎の可能性もあるので、その時には24時間pH測定で検査を行います。

●治療の方法

治療法は主に内科的治療のH2受容体拮抗薬(きっこうやく)やプロトンポンプ阻害薬の投与になります。内科的治療で効果が得られない場合には外科的治療を行います。チョコレートや油ものの食べ過ぎ、肥満になると逆流しやすいので注意しましょう。



フローリングワイパーの使い分け

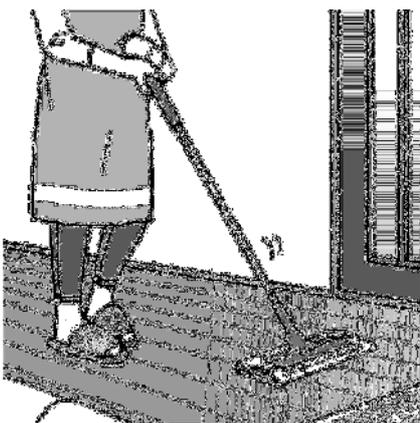
フローリングワイパーも最近はいろんな種類が増えてきました。大まかに分けると、ドライタイプとウェットタイプ。

『ドライタイプ』は主にほこりや髪の毛などの軽くて細かい汚れを取るのに最適なタイプです。ウェットタイプに比べて、お値段もお手ごろなので日頃のお掃除にはこのタイプが向いています。濡れていないので、長期保存も安心です。

そして『ウェットタイプ』。こちらは洗浄液を含んでいるので、床に落ちた食べこぼしや皮脂汚れ、ウェットタイプではとれにくい砂ぼこりのお掃除に向いています。洗浄液が乾燥しないように、使用後はしっかりと封をしておきましょう。

それぞれの特徴と自分に合った使い方を見つけてください。

家事の知恵



がんたん レシピ ミニスコッチエッグ



材料



【4人分】

- ・合挽き肉……………300g
- ・玉ねぎ……………50g (1/4個)
- ・卵…大さじ1 (衣用から)
- ・牛乳……………大さじ1
- ・パン粉……………大さじ1
- ・塩、胡椒、ナツメグ…少々
- ・うずらの卵 (水煮) ……8個
- ・卵……………1個分
- ・小麦粉……………1/2カップ
- ・パン粉……………1カップ

卵をハンバーグのタネで包んで揚げるスコッチエッグ。鶏卵で作ると茹でるのに時間がかかったりするお料理ですが、今回はうずらの卵で代用します。このスコッチエッグ、本場イギリスではピクニックやテイクアウトの軽食としても人気のお料理。うずらの卵で作ることで、行楽のお弁当やちょっとしたパーティにもぴったりのサイズで出来上がります。

①合挽き肉にみじん切りにした玉ねぎ、卵、牛乳に浸したパン粉、塩、胡椒、ナツメグを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。できたタネを8等分にする。

②1のタネを丸く平たく伸ばし、うずらの卵を真ん中にのせ、包むように丸める。ゴルフボールくらいの大きさと形に成型する。

③小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつける。卵→パン粉を2回繰り返しても良い。

④160℃～170℃の中温の油で7～8分転がしながら揚げていく。高温で揚げてしまうと中までしっかりと火が通らなくなってしまうので注意する。

⑤お好みでソースやケチャップを添えて。

【ポイントメモ】

衣を2度付けすると手間はかかりますが、衣が綺麗に揚がります。電子レンジにかける時は必ず半分に切ってから行ってください。



ビューティサロン

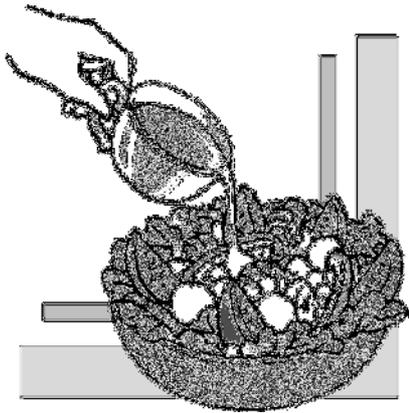


9月からの体調不良 “秋バテ”

涼しくなってもなんとなく調子に戻ってこない…そんな症状を“秋バテ”と呼んでいます。食欲がない、倦怠感、ぼーとする、立ちくらみやめまい、症状は様々。まず軽い運動をしましょう。エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う、少し回り道をして帰るなど、意識して歩いてみましょう。脳内で体を活性化するホルモンが分泌され、ストレス発散へと繋がります。そしてシャワーで済ましていたお風呂を、お湯をためてゆっくりと入りましょう。全身の血の巡りを良くする事で、老廃物が排出され新陳代謝が上がります。少し意識を向けるだけで、体や脳のリフレッシュになりますよ。



かしこい お財布



手軽にできる節約！手作りドレッシング

スーパーでは、沢山の種類のドレッシングが売られています。あまりにいろんな種類があるので、数回使ったら別の味のものが欲しくなり、せっかく買ったドレッシングが、半分程度残った状態で冷蔵庫にずっと置いてある、なんてもったいないこともよくあります。そんな方におすすめなのがドレッシングの手作りです。代表的なフレンチ、和風、中華風を作るための材料は、どこのキッチンにもあるサラダオイル、ごま油、酢、砂糖、塩、醤油、コショウ。これだけで3種類のドレッシングが作れます。さらに付け加えて、ケチャップ、マヨネーズ、玉ねぎが冷蔵庫にあれば、パセリとパプリカを微塵切りにしたものを混ぜてサウザンアイランド風ドレッシングが出来上がります。

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。

9月に入り暑さも少しは落ち着き、夜はだいぶ涼しくなり寝苦しさが解消されましたね。

その分日中と夜の気温差が大きくなるこの季節が、一番体調崩しやすいので、体調管理には十分注意してくださいね。

今年の運動会は、楽しみがたくさんあります。

まずは、長男が5年生なので組立体操を行います。

三男は、幼稚園最後の運動会です。これで幼稚園の運動会を見に行く事が最後になるので、少し寂しいですね。

運動会に向けて子供達が、筋トレを始めたので

僕も一緒に筋トレを行い、ビール腹解消したいと思います。

- 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
- T E L：0742-31-6780
- F A X：0742-31-1269
- U R L：[http:// www. nagomikenchikukoubou. jp](http://www.nagomikenchikukoubou.jp)
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房