

(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

2017年7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](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)

## 夏はそうめん!

### そうめんの歴史

夏の暑い時期に食べたくなくなる「そうめん」。諸説ありますが、奈良時代、中国から奈良に、仏教の伝来と共に日本に入ってきた素餅（さくべい）という菓子の1つが、もともなうなるといわれています。室町時代に小麦を石臼でひき、油を塗って伸ばす製法が確立され、いま現在の「そうめん」という呼び方が一般的になりました。江戸時代には、七夕にそうめんを供え物にすることが広まり、そうめんを糸に見立て、裁縫が上達するよう、願掛けをして、神聖な食べ物として扱われていました。その名残はいまでも健在で、全国乾麺協同組合連合会では7月7日をそうめんの日に設定しています。

### そうめんとひやむぎ

JAS規格で、ひやむぎの太さは1.3mm～1.7mmで、そうめんはそれより細い、1.3mm未満と決められています。しかし、機械で作る製法を乾麺類とい、手作業で作る場合を手延べ干し麺と分けて分類されていて、手延べ干し麺なら、1.7mm以下ならどちらでもいいとのこと。理由は手作業では、どうしても均一にできないので、1本のそうめんでも、太い部分、細い部分が出てしまったりからだとす。

### 日本3大そうめん

日本で有名な3大そうめんといえば、奈良県の三輪そうめん、兵庫県の播磨そうめん、香川県の小豆島そうめんです。

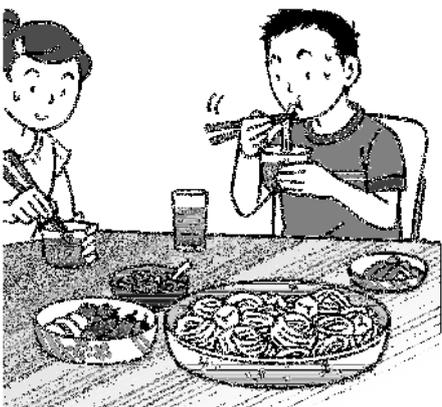
奈良の三輪のそうめんは歴史のあるそうめんとして知ら

れ、毎年、天皇家に献上されています。

播磨そうめんといえば、揖保の糸。全国の手延べそうめん生産日本1位は兵庫県。日本で1番食べられているそうめんなのです。

小豆島そうめんは、そうめん作りに必要な、小麦やごま油栽培が盛んであったことから、冬場の農家の副業として広まりました。

いままで、さっと食べていたそうめんですが、歴史や違いを分かった上で、食べてみると、更においしくなるかもしれないですね？



# 健康そうだん室

## 慢性膵炎

### 四〇歳以上の大酒家は要注意

することが大切です。

#### ●慢性膵炎になったら？

お腹のみぞおち  
辺りがなんとなく  
痛い、下痢をしや  
すいといったこと  
はありませんか？  
慢性膵炎 まんせ  
いすいえん）は自  
覚症状に乏しく

慢性膵炎は膵臓の細胞が炎  
症を起こし線維化して膵臓が  
委縮していく病気です。慢性  
膵炎のほとんどの原因は大量  
飲酒によるものですから禁酒  
をするのが良いでしょう。コ  
ーヒーや香辛料などの刺激  
物、脂肪分の多い食事を避け、  
植物性たんぱく質やビタミン  
A・D・E・Kなど脂溶性  
ビタミンを積極的に摂るよう  
にします。睡眠を十分にとり  
過労やストレスを溜めない生  
活をすることも大切です。

とも挙げられます。また便の  
色は黄白色の脂肪が混じった  
便がみられます。これを脂肪  
便といいます。かなり進行し  
た慢性膵炎では膵臓の細胞が  
破壊されることから痛みの感  
覚が鈍くなります。

#### ●慢性膵炎の治療法

腹痛に対しては痛み止めや  
蛋白分解酵素阻害薬、消化酵  
素薬、胃酸分泌抑制剤など薬  
物療法が主になります。痛み  
の原因が膵石であったり、膵  
管が細くなったりしている場  
合は内視鏡による治療が行わ  
れ、膵石の大きさによっては  
体外衝撃波結石破砕術を行  
います。

徐々に進んでいく病気です。  
患者の男女比は約2対1。お  
酒が大好きで日本酒を毎日  
3合から5合、ビールなら  
5、6本を10年以上飲み続け  
ると慢性膵炎になる可能性が  
高くなるといわれています。

#### ●慢性膵炎の症状とは？

慢性膵炎が長期化すると悪  
性腫瘍につながる可能性もあ  
ります。お酒をたくさん飲む  
人は健康診断を定期的に受診

慢性膵炎はお腹のみぞおち  
に鈍い痛みがあり背中にも痛  
みを伴うのが特徴です。吐き  
気や腹部膨満感、食欲不振な



## 洗濯のお役立ち情報（洗濯指数）

テレビの天気予報に出てくる洗濯指数とは、气象台などが発表している公的な指数ではありません。日本気象協会などが各種気象データを独自に分析して、有償で企業などに配布しているものです。分析方法などは公表されていませんが、お洗濯の判断には便利なツールです。厚手の衣類でも乾きやすい洗濯日和は、指数で80%以上の日です。40%から80%であれば、厚手の物を避ければ夕方までにはほとんど乾きます。40%以下であれば部屋干しになります。

平成27年2月から「部屋干し指数」が公表されています。これは春先の花粉などの大気汚染に備えた指数です。部屋での乾燥の具合を表しているものと誤解しないようにしましょう。

## 家事の知恵



# がんたん レシピ！

## 豆腐入りのゴーヤーチャンプル

沖縄の野菜といえばゴーヤーです。今では日本各地で手に入るようになりましたね。最近は緑色だけでなく白いものも売られています。苦い味というイメージが強いですが、その苦みを減らすコツをお教えします。ゴーヤーのビタミンCは熱に強く、美肌効果や夏バテにも効果が期待できます。木綿豆腐を使用した食べごたえ満点のチャンプルレシピをご紹介します。



### 木オ米斗



【4人分】

- |              |                |
|--------------|----------------|
| ・ゴーヤー……………1本 | ・卵……………1個      |
| ・塩……………小さじ1  | ・だしの素……………1包   |
| ・玉ねぎ……………半分  | ・しょう油……………大さじ1 |
| ・人参……………半分   | ・サラダ油……………適量   |
| ・木綿豆腐……………半丁 | ・かつお節……………お好みで |
| ・豚肉……………150g | * * * * *      |

- ①ゴーヤーを縦長半分に切り、大きなスプーンで種とワタを取り除く。
- ②①のゴーヤーを半月形に薄切りする。
- ③薄切りにしたゴーヤーを塩で揉み、余分な水分を落とす。
- ④玉ねぎを繊維に沿って薄切りにする。
- ⑤人参も食べやすい大きさに薄切りにする。
- ⑥豆腐は食べやすい大きさに手でちぎる。
- ⑦熱したフライパンにサラダ油をひき、強火で豆腐を炒める。
- ⑧⑦で炒めた豆腐をいったん取り出す。
- ⑨フライパンに玉ねぎ、人参、水気を切ったゴーヤー、豚肉を入れて中火で炒める。
- ⑩具材にしっかりと火が通ったら、塩こしょうを振る。
- ⑪豆腐を加え、卵を割り入れて素早く混ぜる。
- ⑫卵に火が通ったら、だしの素、しょう油を加えて味を整える。
- ⑬仕上げに、お好みでかつお節を振りかける。

#### 【ポイントメモ】

しっかりとワタを取り除くことで苦みが軽減されます。ゴーヤーは塩揉みをすることで水っぽさがなくなります。



### ビューティー サロン

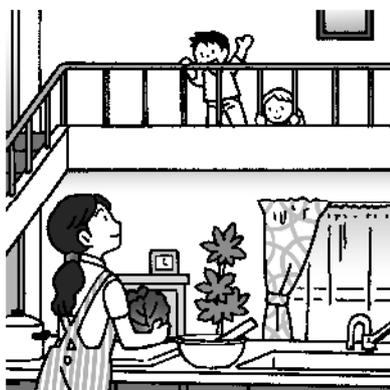


### 朝でもできる！肌トラブルの応急処置～日焼け編～

日焼けの応急処置で、一番手軽にできるのが冷やすこと。ビーチなどの日焼けが予想されるアウトドアに参加する時は、保冷材を持っていくことをおすすめします。日焼け止めや日除けをしっかりとつけていても、肌がほてってしまう時は保冷材を肌にあてるようにしましょう。保冷材の用意がなくても、凍らせたペットボトルを持っていけば、同じような効果を得る事ができます。また、冷やすだけではなく、保湿も大切です。肌を保冷材やペットボトルで冷やした後は、化粧水をたくさんつけてあげましょう。肌は紫外線のせいで乾燥した状態なので、しっかりと保湿をしたいものですね。



## 暮らし 空間術



## 屋上を有効利用しよう

吹き抜けは開放感があり、気持ちが良いですね。上階の小窓やバルコニーから、階下にいる家族とコミュニケーションを取ることもできます。吹き抜けには良好な採光と通風を得る機能があります。上下層の温度差で、夏場は冷たい空気が下降して快適に過ごせます。逆に冬場は足元が冷える状況になるので、上層に溜まった暖かい空気を循環させる工夫が必要です。吹き抜けを設けるためにはある程度の床面積が必要になりますが、階段を踏み板だけにすれば光も風も通し、吹き抜けと同様の効果に。また、上階の床材や壁材の一部に透過性の高い素材を使用すれば、自然光を取り込めます。他にも、格子戸で風の通り道を作るなど、様々な方法で吹き抜け機能の再現が可能です。

## 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。

6月後半から、ようやく梅雨らしくなって来ましたね。

7/9は、奈良市長選挙及び奈良市議会議員選挙が行われます。

普段は正直言うとあまり興味ないのですが、今回の市長選挙は少し注目しています。まずは、2020年のオリンピックに向けてどの様にして観光客を奈良に取り込むのか？

奈良市各所にホテル建設の話が上がっているが周辺の整備がどの様に行われるか注目ですね～

さて、これから夏になるとビールを飲む量が増えるのでしっかり腹筋して、ポッコリお腹のおっちゃんにならない様に注意します笑

- 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](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)



なごみ建築工房