

(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3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)

## 災害対策を1年に1度は考える

東日本大震災が起きてから5年。地震にともなっておきた津波や家屋の倒壊は、未だに忘れることができませんし、忘れてはいけないことだと思います。震災時には、パニック状態になり、呆然としてしまった方や腰が抜けてしまったり動けなかった方も多くいると聞きます。突然の災害に備え、日頃から準備をしておくことが大事です。

### 避難訓練と避難先の確認

会社勤めの方や学生の方は、会社や学校で避難訓練を行っていますので、訓練の記憶を頼りに動くことが可能です。しかし、専業主婦は訓練をしていない人が多く、とっさに動くことが難しいかもしれません。避難するまでにごの位時間がかかるのか、「二人避難訓練」、または家族での避

難訓練をしておきましょう。

災害時に子供や夫に電話やメールをしても繋がらないと、心配がつのります。あらかじめ、どこに避難するのか決めておき、自分がまず安全な場所に避難をしてから家族に連絡を取るのが基本です。

### 防災グッズの見直し

日頃から準備できる事としては、防災グッズがありませんが、奥のほうにしまい込んでいませんか？すぐに取り出せるような場所に置きかえましょう。また、避難する場合には、持ち出す「防災グッズ」と家で閉じ込められた場合の「防災グッズ」を分けておくことも大事です。

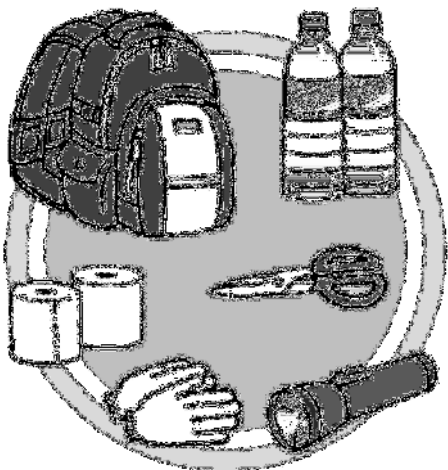
避難する場合には、なるべく軽く必要最低限のものに。重くて大きくなってしましますと、避難も難しくなっ

まいます。閉じ込められた場合には、非常用の食料や水が必要で、2〜3日分があると良いでしょう。

### 家族間で話し合いをする

家族との打ち合わせも定期的に行いましょう。

お子さんがいるお宅は、成長していくにしたがって、幼稚園や学校と避難場所が変わります。お仕事をしているママは、自分は会社に避難しても子供達をどうするのかなどを再確認しましょう。1年に1度は、家族で災害の対策を話し合っておくと、いざという時にも安心できますね。



# 健康そうだん室

睡眠時  
無呼吸症候群

太りすぎに注意して寝酒はほどほどに

その名の通り、

眠っている間に呼吸が止まる病気で、寝苦しい、いびきがうるさい、眠ったのに疲れが取れないなどの症状がある人は一度病院で診察を受けてみましょう。寝ている間の無呼吸なので、なかなか自分では気づくことができません。日常生活にもいろいろな支障をきたす可能性もあるので、注意が必要です。

## ●無呼吸症候群の検査

検査には簡易検査と精密検査があります。簡易検査は自宅でも使える機器を装着して、普段通りに寝ている間に

検査できます。さらに詳しく

調べる精密検査では、睡眠と呼吸の質を調べます。専門の医療機関に入院して行いますが、仕事が終わったあとの夜に入院して検査をし、翌日出勤と同時に退院できます。

## ●無呼吸症候群の治療

一般的な治療法の一つにCPAP（シーパップ）があります。寝ている間の無呼吸を防ぐために、気道に空気を送り続ける装置です。症状が軽度の人にはマウスピースも有効です。装着して寝るだけなので簡単ですが、重症の人には向きません。自分の重症度を知ってから使います。他には気道を塞いでいる部位を取り除く、外科的手術をする方法もあります。

## ●セルフチェック

- ① 大きないびきを毎晩かく
- ② 寝ている間に呼吸が止まっていた、と言われたことがある
- ③ 夜寝ているのに、昼間も眠くなるがよくある
- ④ 朝目覚めた時、疲れが取れていないとか頭痛がある
- ⑤ 若いころと比べると、顔つきが変わるくらい体重が増えた
- ⑥ メタボの傾向がある

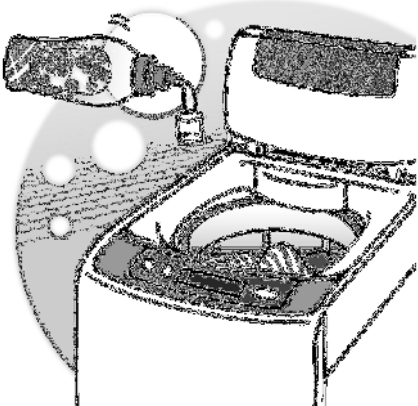
今は問題なくても将来発症することもあり得ます。セルフチェックでリスクを知っておくことも大切です。



## 家事の知恵

### 花粉の時期の洗濯の仕方

衣類に付着した花粉は家庭での洗濯で十分に落とすことができます。その際には、柔軟剤を使うのが効果的。柔軟剤には静電気防止効果があり、静電気によって衣類に花粉が付いてしまうのを防ぐことができます。洗濯物を取り込むときも要注意です。マスクをして眼鏡をかけ、洗濯物を1枚ずつ振り払い花粉を落とします。家に入るときは自分の着ている衣類も、はたきます。また、室内干しをするときには、酸素系漂白剤や除菌効果のある洗剤を、柔軟剤は抗菌効果のあるものを使って洗濯すると、嫌なニオイの心配がありません。洗濯機に洗剤カスが残っていたり、カビが発生したりしていると洗濯物に付いてニオイの原因になるので、洗濯槽は定期的に掃除をしましょう。



# がんたん レシピ

## れんこんの味噌きんぴら

シャキシャキした食感が美味しいれんこん。ビタミンや食物繊維などもたっぷりで体にも嬉しい食材です。

焼き物、煮物、揚げ物…どんなお料理にもあうれんこんですが、今回は少し工夫をして味噌味のきんぴらにします。

ごはんにも、お酒のおつまみにも、作り置きして常備菜としても。お弁当の隙間埋めとしてもあると便利なお料理です。



## 材料



【4人分】

- ・れんこん……………300 g
- ・砂糖……………小さじ1/2
- ・出汁……………大さじ3
- ・白ごま……………小さじ1
- ・中辛味噌……………大さじ1
- ・唐辛子……………1本
- ・みりん……………大さじ1
- ・ブラックペッパー……………少々

①れんこんは皮を剥いて、5mm厚さの半月切り、またはいちょう切りにします。酢水にさらして灰汁を抜きます。

②①のれんこんをざるにあげ、よく水気を切ります。

③フライパンを弱火で温め、胡麻油を熱します。

④続いて唐辛子の輪切り、ブラックペッパー、白ごまも入れ、香りを出します。

⑤②のれんこんも加え、中火で炒めます。

⑥れんこんに油が回ったら、出汁、みりん、砂糖を加えます。

⑦一煮立ちしたら、中辛味噌を加えます。

⑧強火で汁気を飛ばすまで炒め煮にし、出来上がりです。

### 【れんこんの選び方と保存方法】

選ぶポイントは形がふっくらとして、全体に傷がなく、持った時に重みを感じるものが水分をしっかり保っていて美味しいものです。保存はラップに包んで冷蔵庫で。



## 乾燥肌に効果のある食べ物

肌は基礎化粧品や外用薬だけでは改善しません。体の内側から治していくのが、一番確実な改善方法です。

●乳製品や卵、レバー：乾燥を防いでくれる栄養素が含まれています。皮膚や粘膜の潤いを調節するビタミンA、角質層で水分の保持とバリア機能を担うセラミドなど。

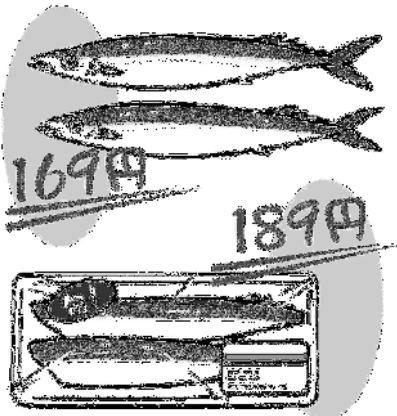
●オクラや山芋、海藻類：ヌチンという、細胞の水分量を保ってくれる栄養素が入っています。ぬるぬるする食材を日常的に摂るようにしていると、体全体の保湿力が上がります。

●緑黄色野菜：緑黄色野菜にはたくさんのビタミンが含まれています。乾燥肌の改善はもちろん、予防にも効果的です。

## ビューティ サロン



## かしこい お財布



## かしこい食費の節約

安い物を安い時に買うのは当然として、さらに節約するためのポイントは、人の手間が掛かったもので金額が高い物になるべく買わないことです。例えば、白菜1個が189円、半分のものが98円で売られていることがよくあります。白菜を半分にして包装をする手間が7円です。この7円を遣わないことです。サンマ2尾で169円、内臓を抜いて頭も切り落としてあるサンマが2尾で189円、手間賃20円が付加されています。お惣菜コーナーのカボチャの天ぷらが98円、カボチャ1個が280円の時には、材料費10円に手間賃が88円です。材料費よりも手間賃が遥かに高いような惣菜を買わず、手間が面倒でもカボチャを自分で揚げるほうが節約のしがいがあります。

## 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。

3月に入り一気に暖かくなりましたね。この暖かさで花粉が勢い良く飛んでいるのか、急に鼻が反応し始めました…体は、正直ですね（笑）

今年は、10年ぶりにスノーボードを再開したのですが一回目は吹雪、二回目は大雨で、三回目こそは、良いコンディションで滑りたいと思っているのですが、これだけ暖かいと雪が解けてしまいますね…

このまま温暖化が進むと、20年後30年後には雪が降らなくなる恐れがありますね。子供達の為にも世界中の人々が協力して温暖化対策行って欲しいですね！僕は車での移動が多い為、エコドライブに心掛けます！

- 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](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)

