

(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

使いこなそう！電子マネーの利用術

電子マネーは、金銭の支払いを電子データのやりとりで決済するサービスです。レジの横に置いてある機械に「ピッ」と接触させると、支払いが完了するシステムの事。小銭を出したり、サインをしたりする手間がかからない便利なサービスです。

電子マネーの2つの種類

電子マネーには、後払いのポストペイ式と先払いのプリペイド式の2種類のサービスがあります。

ポストペイ式は、主に携帯のクレジットカードに加入すると使用できます。チャージ（入金）をしなくても良いので便利です。現金で買い物をするよりもポイントが貯まります。あとから請求がくるため、使いすぎには注意しましょう。

プリペイド式は、先に現金をチャージしておく方式です。チャージの残高が気になります。コンビニ等の支払いも小銭を使用しなくてもよいのでとても便利です。

ポストペイ式電子マネー

ポストペイ式の代表的な電子マネーは、「iD」と「QUICPay」。

コンビニやスーパーでも使用可能で、後から明細がくるため何に利用したのかを把握するには便利なシステムです。

プリペイド式電子マネー

プリペイド式は、「Eddy」「nanako」「WAON」「Suica」「PASMO」などがあります。チャージさえしておけば、いつでも使用できるので便利です。

「Eddy」は、スーパーやコンビニ等さまざまな場所で

使用できます。

「nanako」は、セブンイレブンやイトーヨーカドーで使用できます。

「WAON」は、イオンで使用できる電子マネーです。

「Suica」「PASMO」は、普段から電車を利用する方のほとんどが持っているのでは、ないでしょうか？

どの電子マネーを利用するかは、ご自分の生活スタイルを見て決めましょう。あまり何枚も持っていては、ポイントがたまりづらいので、いくつかに絞り、ポイントを貯めることをお勧めします。



健康そうだん室

脂肪肝

食事や運動で改善します

会社や自治体の健康診断を受けて、「脂肪肝」と指

摘された方はいますか？ 自覚症状がないため健康診断の結果から判明したという方も多

いはず。脂肪肝は中性脂肪を中心に肝臓に脂肪

が溜まった状態を言います。脂肪は肝臓の周りに付くので

はなく脂肪が小さな塊となり肝臓の内部に付着します。

●脂肪肝になる原因は？

脂肪肝の主な原因は日本酒やビール、ウィスキーなどアルコールの過剰摂取だと言われています。そのほかファストフードや油脂分の多い偏っ

た食生活も原因となりえます。また肥満や糖尿病も肝脂肪の原因になります。脂肪肝

から肝硬変へ移行するのは稀なケースですが、血液中に脂肪が多いという事は循環器系にも影響を及ぼしあまり良い状態とは言えません。

●脂肪肝の食事療法

脂肪肝では甘味類や揚げ物など脂分の多い食事を制限するようにします。肉類を減らし青魚や貝類、野菜中心の食事にします。特にたこやイカ、牡蠣に含まれているタウリンには肝臓に蓄積された脂肪を取り除く作用もあるので脂肪

肝に良い食事とされます。アルコールは飲まないことが望ましいですが、どうしてもやめられないという人は量を控

えるようにします。日本酒なら2合以下、ワインならボトル半分の量にします。

●脂肪肝の改善法

脂肪肝を改善するためには食事療法と合わせて運動療法を行うことが重要です。バランスの取れた食事内容にして菓子類などの間食は避けるようにします。運動はウォーキングやランニング、水泳などの有酸素運動が効果的。散歩などは気軽にできて良い運動になります。散歩をする場合はタラタラ歩くのではなくやや速度をつけて歩くようにしましょう。



家事の知恵

包丁の種類と用途

包丁は、用途に合わせて数本揃えると便利です。1本目は、万能な三徳包丁です。刃渡り 17~18cm が一般的で、肉、野菜、魚などどんなものにも使えます。2本目の包丁として、ペティナイフがおすすめです。コンパクトなため、果物や野菜の皮むき、面取りや飾り切りなど、細かい作業に向いている上、場所も取りません。3本目以降は、食生活に合わせて選びましょう。野菜を切るには菜切包丁。かつら剥きや根のくりぬき、細かく刻むなどを得意とします。魚の調理には出刃包丁です。切れ味が抜群で、三枚に下ろしたり、切り身にしたりするのに向いています。中華料理には中華包丁を。刃渡り約 20~25cm で幅も太く、本格的な中華が可能です。



がんたん レシピ かぼちゃコロッケ



材料



【4人分】

- ・かぼちゃ……………4分の1個
- ・卵……………1個
- ・バター……………小さじ1
- ・小麦粉、パン粉……………適量
- ・コンソメ……………小さじ0.5
- ・玉ねぎ、ウインナー、ハム、コーン……………お好みで
- ・塩コショウ……………少々

具なしでもかぼちゃだけでシンプルで簡単に、手間も少なく美味しくできるかぼちゃのコロッケです。バターの風味とコンソメのコクを効かせました。

かぼちゃにはβ-カロテン、ビタミンEが豊富で抗酸化作用のある女性に嬉しい食材です。

冷凍しておくことも可能なので、お弁当にも◎お子様も美味しく食べられる一品です。

①かぼちゃはスプーンでワタを取る。皮を残したままのかぼちゃを一口大に切り、大さじ1の水をかけラップをしてレンジで5分加熱する。皮が固ければ30秒ずつ加熱しながら様子を見てください。(この時にお好みで玉ねぎのみじん切りやコーンを加えてください。)

②柔らかくなったかぼちゃに、調味料を加えてスプーンの背で潰しながらよく混ぜ合わせる。

③出来上がった具を楕円形、もしくは平たい丸に成形する。

④小麦粉→溶き玉子→パン粉の順番につけていく。

パン粉に炒りゴマを混ぜるとより香ばしく出来上がります。

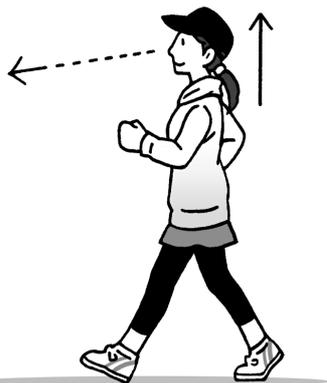
⑤油を熱し、きつね色になるまで揚げる。

【ワンポイントメモ】

牛乳を小さじ1足せばより滑らかになります。冷凍するなら揚げる状態まで仕上げ、ラップに包むか冷凍可能なパックに入れて冷凍保存してください。



ビューティー サロン



正しいウォーキングの行い方

ウォーキングは、正しいフォームで行いましょう。頭を真上からヒモで吊られているイメージで背筋を伸ばし、目線は10～15メートル先を見ます。肩の力を抜き、腰の位置が上下に揺れないように気を付けます。ひじは軽く曲げて、肩から腕を動かし、平行に前後に振ります。みぞおちのすぐ上を意識し、膝はできるだけ曲げないようにします。足はつま先で地面を押し、かかとから着地します。ウォーキングの強度は、ややきつと感じるレベルが理想です。心拍数は、(220-年齢)×0.6～0.7の式が目安。この計算値内におさまるようにします。1日10～30分、週3回を目標に始めてみましょう。



マナーの壺

電話での名乗り方

電話で自分を名乗るときに「〇〇と申します」と表現することはありませんか。自分をへりくだって名乗ったつもりでも、場合によっては、よそよそしく不快な印象を与えることさえあります。この表現方法は主に初対面の人に対して使われますので面識がある人に対して、この言葉を使うのは適当ではありません。電話で名乗る場合は「先日〇〇でお世話になりました△△です（でございます）」と言えば、相手にシンプルに伝わり良い印象を持たれます。また、数回しか会ったことがなく、相手が自分のことを認識しているかどうか不安な場合には「〇〇で同じクラスの△△です（ございます）」と名乗ることによって、相手に名前とイメージを明確に伝えることができます。



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。

朝晩はだいぶ涼しくなり、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。

夏休みも終わり、子供達も学校に行きやっとな静かな日々が戻って来ました。

しかし、今年は9月末にシルバーウィークがあります。普段休み慣れていない僕と致しまして、困惑気味ですが、子供達は連休のお出掛け楽しみにしているみたいです。これだけ大型連休が多いと、キャンプや遠出はし易くなりますね。これからは、今迄とは違った休みの過ごし方を考えたいと思います。

- 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
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房