

ちえんじい



やまぐち

皆さんこんにちは！山口です。
今年の夏は異常な暑い日が続きましたね、暑さに慣れている現場の職人さんの中にも熱中症になる方も出てしまいました。異常気象と言われている気温が近年は当たり前になっている事が怖く感じます。光熱費が高騰していますが、エアコンは欠かせないですね。それもあって部屋の断熱性を高める、2重サッシのお問い合わせが多くあります。今ついている窓の内側にもう1つ窓を設置し、窓と窓の間に空気層を設ける事で、断熱性能が向上しますので、夏はクーラーの効きがよくなり、冬は暖房の効きがよくなります。結果、電気代や灯油、ガス等の節約になります。ガラスの種類によっては補助金が貰えるのでお得に工事可能です。一度つければこれからの夏も冬も今より快適に過ごせますのでご検討してはいかがでしょうか？



まつうら

みなさんこんにちは！
酷暑の夏でエアコンが手放せませんね、熱中症にはお気をつけください！今年のお盆休みに、海へ行きました！浮き輪に乗っていたのですが、波を被り「しょっぱい！」と、そのあとはずっとしょっぱい顔をしていました(° ▽ °)楽しかったようで、1時間ほど遊びお昼寝をぐっすりしてくれました(^_^)やっぱりプールがいいなあとおもっていました。帰りに三島大社へ寄り、お参りの後、娘の大好きなかき氷を食べて、充実したお盆休みになりました。



さかじょう

こんにちは！中條です！毎日毎日暑いですね。これだけ暑くて毎日大汗をかいているのに、痩せるどころか体重が記録更新していくのはなぜなのでしょう…(笑)さて、長いようで短かった夏休み。我が家は台風にビビって近場で過ごす日々でした。そんな中うちのお姉さんがめがねデビュー！家での様子では気づきませんでしたが、目が悪かったみたいです。とても似合うものが見つかってよかったのですが総額15,000円…。これ以上目が悪くなりませんように。弟はといえばやっぱり恐竜漬けの毎日。鳴きまねがとてもリアルで急に吼えるとびっくりします(笑)消防車のサイレンの真似もとても上手で、ほんとうのサイレンかと勘違いするくらいなので、ぜひ皆さんにも聞いてもらいたいくらいです(笑)



★地震に強い家づくり★

住まいの強度の決め手の一つである壁。必要な場所にしっかりと壁をバランスよく配置することで、耐震性が高まり、揺れに強い家になります。耐震補強として壁を増やす時は、「耐力壁」と呼ばれる揺れに強い壁が必要です。耐力壁を作るには、壁に筋交いを入れたり、合板を張ったりして強度をアップする方法が一般的です。

耐震のために壁を増やすと光が通らなくなり、部屋が暗くなってしまふことも。そんな時は、光を通す耐力壁を取り入れると部屋の明るさを保つことが出来ます。また、窓などの開口部は壁に比べて揺れに弱い場所。だからといって、耐震リフォームで窓を小さくしたり減らしたりすると、家の中が暗くなってしまいます。広い開口部を確保しつつ、地震に強い家にするには、開口部を補強することが大切です。頑丈なフレームで窓まわりを囲む工法があり、これなら大きな窓でも強度を保つことが出来ます。窓や玄関などの開口部を補強出来るので安全です。明るさや、出入りの利便性などはそのままに、住まいの耐震性を高められます。暮らしの心地よさを損なわない耐震補強で、揺れから住まいを守りましょう！



リフォーム大バザールのお知らせ

10月のリフォーム大バザールは、見逃せない目玉商品の他、お買い得商品盛りだくさんのご案内！

また、ご来場者プレゼントとして被災時に役立つ防災用品「モシモノソナエル防災セット」や熱々ホクホクのじゃがバター等ご用意しておりますので、ぜひ、ご家族みなさんで

お立ち寄りください(^_^)

2024年10月5日(土)・6日(日)

<午前10時～午後5時まで>

皆さまのご来場をお待ちしております

LINEでのご予約も承っております → ©LINE ID:ogawahome.as



ふれあい通心「ちえんじい」 発行者:オガワホームの新築・リフォーム館

住所 〒334-0054 埼玉県川口市安行北谷545-1 電話048-290-6464 Fax 048-290-6465

■メールはこちら ⇒ reformcan@ogawahome.co.jp ■ホームページはこちら ⇒ <https://ogawahome-as.com>



みんなの健康目安箱

酢のパワーで、血管をサラサラにする！

医学博士で東京女子医大教授の栗原毅さんによると、酢はさまざまな健康効果が期待でき、とくに血管をきれいにするのに有効だとか。1日大さじ1杯を目安に摂ることで、その効果を実感できます。さらに血管の健康のためによい食材と組み合わせることで、パワーアップします！

■酢を摂ることで健康になる

糖や中性脂肪の摂りすぎ、ストレスは血液をドロドロにし、血管内での血液の流れを悪くします。すると、血管がもろくなったり、かたくなったりし、結果、体の不調として表れます。それを防ぐのに有効なのが「酢」です。

酢の主成分は酢酸で、血液をきれいにし、サラサラにします。また、ほかにもいろいろな効果が期待できます。まず、脂肪の分解を促し、内臓脂肪を減らします。また、酢酸は血管を広げる「アデノシン」に作用し、高血圧を抑えます。胃酸の分泌

を促すことで腸を刺激し、便秘を解消する効果も期待できます。さらに、疲れの原因である乳酸を分解することで疲労をとりの除く効果、食欲をアップさせる効果、血糖値の上昇を防ぐ効果などもあります。

■血管によい食材と合わせる

酢と一緒に摂りたいのが、血管によい食材です。おすすめはいくつか紹介しましょう。玉ネギは血液中の余分な脂質を減らします。また、シヨウガは豊富に含まれる「シンゲロール」が末梢血管を開いて、血の巡りをスムーズにします。ミニトマトは「リコピン」の働きで血管が酸化するのを予防し、丈夫にします。キウイフルーツはペクチンが豊富で、血液中の悪玉コレステロールを少なくします。そして、切り干し大根は食物繊維や鉄分、カルシウムが豊富なヘルシー食材で、血糖値が上昇

するのを防ぎます。蒸し大豆はタンパク質と食物繊維をたっぷり含み、塩分を体外に排出させます。これらの食材を酢と合わせることで、パワーアップ。また、酢をそのまま飲むよりも、摂りやすいくなります。

■保存食を常備する

それぞれの食材について、おすすめの保存食を紹介しましょう。玉ネギは酢や砂糖、塩、オリーブオイルで漬けて「酢玉ネギ」に、シヨウガは酢と砂糖、塩で漬けて「甘酢漬け」にするのがおすすめです。ミニトマトは酢と水、砂糖、塩で作った液に漬けてピクルスに、キウイフルーツは氷砂糖と酢を使って「キウイビネガー」に。炭酸水で割れば、おいしいドリンクになります。そして、切り干し大根は酢としょうゆ、ごま油、砂糖で酢漬けに、蒸し大豆は酢に漬けるだけでOKです。

酢がドロドロの血液をサラサラにする！
1日大さじ1を目安に酢を毎日摂ろう！

「切り干し大根の酢漬け」

材 料

(作りやすい分量)

切り干し大根 50g

A

酢 大さじ1・1/2

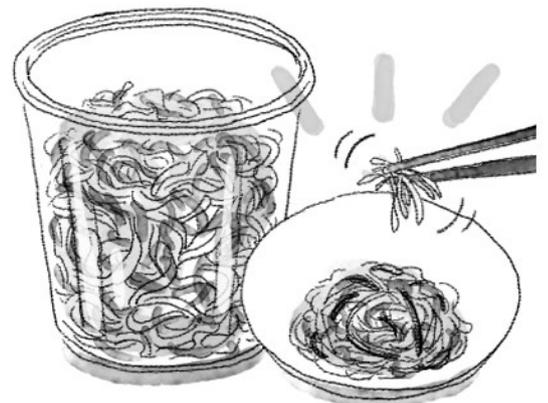
しょうゆ 大さじ1

ごま油 大さじ1

砂糖 小さじ1/2

<作り方>

- ①切り干し大根は水に15~20分つけて戻し、水気を絞ってザルにのせる。
 - ②熱湯を回しかけ、粗熱がとれたら絞る。
 - ③保存びんに切り干し大根とAを入れてよく混ぜる。
冷蔵で5日間くらい保存できる。
- ★そのまま食べるほか、キュウリやハムとあえて和風サラダに、焼きそばに加えてアクセントに、ちらし寿司の具になど、アイデア次第。





リフォーム相談帖

対面キッチンのリフォームを検討しています。
失敗例を教えてください。

リフォームで対面キッチンにした場合にありがちな失敗例として挙げられるのは、狭くて使いにくいことです。とくに、壁づけのオープンキッチンからリフォームしたとき、この例がよく起こりやすいようです。

そもそも対面型は壁づけのオープン型より広い面積が必要です。それを理解しておかないと対面型へのリフォームで全体のサイズが小さくなり、結果的に狭くて使い勝手の悪いキッチンになってしまいます。とくに面積不足になりがちなのが調理スペースと通路幅。たとえば、通路幅は一人で調理するなら85センチでOKですが、2人でキッチンに立つなら120センチは確保しておきたいもの。これより狭いとすれ違うときに体がぶつかったり、下のほうにある収納の奥をのぞくときに背中がつかえたりします。対面型にリフォームするときはキッチンの面積や間取りの確認が必要です。



Q 心理テスト「あなたが疲れている原因」

どんな緑色が好きですか？ 次の4つから選んでください。

- A 深緑
- B 緑
- C 薄緑
- D 黄緑



自分の心の
のぞいてみたい？

A

緑色は深層心理では、安らぎを求めているときに癒してくる色。何が原因で疲れているかがわかります。

A 世話好きで、何事にも丁寧にとり組む性格のあなた。面倒な人に振り回されて、精神的に疲れているようです。甘えてくるだけの人に対して、ときには強気で出てみることも必要です。

B 繊細で慎重な性格のあなた。ものごとをネガティブにとらえてしまうことが、あなたを疲れさせています。まわりの善意を信じ、ポジティブに考えられるように意識を変えていきましょう。

C 人つき合いが上手で、協調性がありますが、人間関係のしがらみにしばられて、心が疲れているようです。まわりの意見を気にするのはやめて、自己表現することで、疲れを解消できます。

D 明るい性格で、目標に向かって突き進んでいく、エネルギーッシュな人。まわりにいる人のテンションが低いことに疲れを感じています。理想と現実の違いを認識しましょう。



今月の見直し <冷凍保存>



鮮度を維持できる

特売で大量に購入した食品、きちんと消費できていますか？ 使い切れずに処分しなくてもすむよう、冷凍保存しましょう。冷凍保存には3つのメリットがあります。まず、「鮮度を維持できる」。酸化や微生物の増加を抑えることができ、品質を保てます。長い間鮮度を保てるので、食品を無駄にすることがありません。食品ロスを防ぐことにもつながりますね。また、「火の通りが早くなる」というメリットも。冷凍すると細胞内の組織が変化し、火の通りが早くなります。とくに時間のかかる煮込み料理に適し、光熱費の節約にも。味がしみ込みやすくなるのもうれしい点です。

そして、「下味冷凍することで、忙しい日に役立つ」。味をつけてあるので、焼くだけ、煮るだけ、揚げるだけで料理が完成。下味をつけることで酸化を防ぎやすくもなります。ポイントはぴっちりとラップで包んだり保存袋に入れたりして、空気を遮断すること。空気が入っていると霜がつき、酸化の原因になります。また、冷凍庫の開閉を短時間で行うのもポイントです。

食品別の冷凍テクニックを紹介しましょう。まず肉類から。豚こま切れ肉は焼肉のたれをからめて保存袋に入れて冷凍保存。凍ったまま肉野菜炒めにするだけです。ひき肉は甘辛く味つけたそばろにして冷凍するのがおすすめ。小分けにしてラップで包んでから、保存袋に入れましょう。鶏ささみは小麦粉と溶き卵、パン粉の衣をつけてから冷凍を。凍ったまま揚げれば、手軽にささみカツができ上がります。ソーセージやハムは小分けにしてラップで包み、保存袋に入れて冷凍保存します。ソーセージは凍ったままソテー、ハムは



下味冷凍が役立つ

冷凍庫で解凍して使います。

次に魚介類。アジの干物は1枚ずつアルミホイルで包んで保存袋に入れて冷凍。冷凍庫で解凍し、アルミホイルのまま魚焼きグリルで焼きます。塩鮭なども同様にするだけで、焼くとき便利です。タラコは日持ちしないので、すぐに食べない分は冷凍保存がおすすめ。1本ずつラップで包み、保存袋に入れましょう。焼いてから冷凍するのもいいでしょう。焼いたタラコをひと口大に切って冷凍。凍ったままご飯と炒めれば、手軽なチャーハンになります。

ほかに、きのこは食べやすく切って保存袋に入れて冷凍。冷凍することでうまみがアップするうえ、凍ったまま汁物や炒め物に使えて便利です。納豆はパックのまま保存袋に入れて冷凍。納豆菌は冷凍しても生きてまます。油揚げは冷凍する前に熱湯をかけ、油抜きするのが必須。そのまま冷凍すると、冷凍焼けを起こします。

