

## ■お客様の 施工現場より■

### 和室6帖間の健康炭敷き込み/菅野 Y様邸

築27~28年、建坪約40坪の木造モルタル2階建のお住まいで、今から5~6年程前に耐震診断を実施し、診断結果が「倒壊の可能性が高い」というランクであったため、大地震時の倒壊を防止するための「基礎、土台、柱の引き抜き防止金物：ホールダウン金物」の取付工事のご依頼をいただきました。そして、このたびは、以前より1階和室6帖間の床下の湿気を気つかわれておられましたので、床下全体に調湿炭の敷き込みを実施させていただきました。

そこでまず、調湿炭の敷き込み前に、既存の畳と床板を全て撤去し、根太や大引きの腐り等の有無を確認の上、調湿炭を敷き並べました。

この調湿炭の特長は、湿気によるカビ発生に伴う臭いの防止、防蟻・防虫効果、腐朽菌や雑菌の繁殖抑制等、人の健康や建物の環境を守るための優れた木炭材料でもある健康炭です。今回の工事により、床下環境も改善され健康で快適な日常生活を送られることと思われま



## ■ひとり言■

エムエスホームの佐原です。いつもお世話になります。

毎年、真冬から早春にかけては朝の気温の冷え込みも厳しく、ついつい運動不足のために体重も増え気味で、不健康な期間と日常生活を過してまいりました。このため、肥満、メタボリック症候群であることは明確で、少しでも体重を減らして、体脂肪や内臓脂肪を燃焼させて健康を維持しようと、3月中旬から毎週2~3日程度、早朝5時頃より1時間~1時間半の行程で早足散歩に努めてまいりました。以前、たまたまNHKの朝のテレビ番組を観ていましたら、体重を低減する効果的な散歩の方法が放映されました。この散歩の方法とは、最初の3分間は早足で胸を張り、大きく腕を振って歩き、次の3分間は歩速をゆっくりと呼吸を深くリラックスして歩く「インターバル散歩」が肥満や体脂肪の低減に非常に効果的であるとのことでした。このため、この方法をいち早く取り入れて約1ヶ月半実行してまいりましたが、誠に残念なことに、目立った体重低下の結果も得られず、ほとんど変化がない今日この頃です。しかし、折角始めた散歩の方法でもありますので、もう少し結果が出る迄続けて見たいと思います。



## 知って得する 住まいのあれこれ 居心地の良い空間

あなたにとって、居心地が良いと感じるのはどんな空間ですか?毎日暮らすお部屋を、ちょっとした工夫で、あなたにとって世界一の居心地良い空間に変身させちゃいましょう。



### 何をかうか=どう捨てるかから考えよう

#### Check1

要らない物を捨てる事は居心地良い空間作りの基本。まずは買う段階からよく考えて、「買いテク」捨てるテクを身につけましょう。

#### ☆衣類



残す

お気に入りコーデを12~15パターンくらい作ったら、残りは処分。手持ちの服でコーデ出来ない物に出番はありません。

また、痩せたら着ようと思っている服は、いざ痩せた時に時代遅れにならないよう、期限付きで管理しましょう。

捨てる



#### ☆化粧品

ついつい買ってしまふコスメ。1シーズン使わなかったら、今後使う可能性はほぼゼロです。古い化粧品は肌トラブルの原因にもなるので、処分しましょう。



#### ☆本・雑誌・CDなど

意外にかさばるのが本やCD。今後手に入らない絶版本、限定CDなど、どうしても手元に置いておきたい物以外は、図書館やレンタルを有効活用してみましょう。

## 住まいに華やぎをプラス

#### Check2

空間に華やかさをプラスするだけで、いつものお部屋が見違えてしまうんです♪そんな華やぎヒントをいくつかご紹介します。

#### ☆香りは見えないインテリア

住まいを香りで演出するルームフレグランス。手軽に香りを楽しむには、ドライフラワーなどに揮発性アロマオイルをスプレーするのがオススメです。帰宅したときは、お気に入りのお香りで手を洗うと、優雅な香りがリラックスモードへ切り替えてくれます。



#### ☆太陽に学ぶ 光の効能も考えたライティング

人間は、太陽が赤みを帯びて陽が沈む頃、一日の内一番、メラトニン(眠りを誘うホルモン)の分泌が多くなります。そのため、白熱灯の赤い光にリラックスを感じるのだそう。空間の照明位置を低くし、周囲をほのかに包み込む夕暮れ時のような優しい光で、心地よい空間を演出しましょう。ちなみに、高い位置から照らす蛍光灯の光は、陽が一番高くなる日中の光と似ているので、人を活動的にさせる効果があるそうです。



■リフォーム・増改築の専門店■

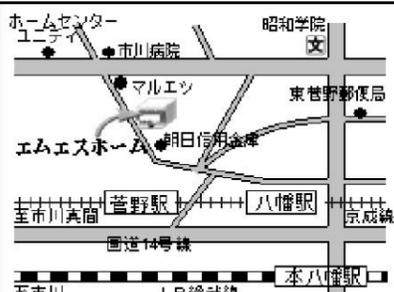
# 有限会社 エムエスホーム

千葉県知事建設業許可(般-17)第42746号 日本木造住宅耐震補強事業者協同組合会員

## フリーダイヤル ☎0120-541-209

〒272-0824 市川市菅野4-18-27 TEL:047-323-2280 FAX:047-323-2285

ホームページ.....<http://www.ms-home.com>



営業 9:00~18:00 休日 日曜・祝日

**ティータイム**  
\* TEA TIME \*  
**最近の野菜の栄養価**

ご存知ですか?!  
**ほうれん草は50年前の1/4、アスパラガスは1/2!!**  
最近では、季節に関係なくきれいな野菜が手に入ります。とても便利な反面、ちょっと気になるうわさも…。最近の野菜は、昔に比べて栄養価が落ちているという話…はたしてその実体はいかに？

**何と半世紀で栄養価が半以下に!**

科学技術庁 資源調査会では、数年ごとに「日本食品標準成分表」を発表しています。これは、食品ごとにどんな栄養素がどれだけ含まれているか、平均値を示したものです。2000年に発表された第5訂と、1950年発表の第1訂を比較すると、野菜の栄養成分が大きく下がっていることがわかります。

- ほうれん草………ビタミンCは50年前の20~25%に
- トマト………ビタミンCは50年前の50%に
- アスパラガス………ビタミンB2は50年前の50%に



**品種改良と農法で**

栄養価が下がってしまった原因のひとつが「農法」。かつては有機肥料を使い、長い時間をかけて栽培していましたが、現在では短期間できれいな野菜が作れるよう、化学肥料や農薬を多用しています。また、品種改良で見た目が良く、寒さなどにも強い野菜が作られてきました。こういった野菜は、手間をかけずにでき、きれいですが、その分栄養価は低くなっているのです。



**旬のものを食べよう**

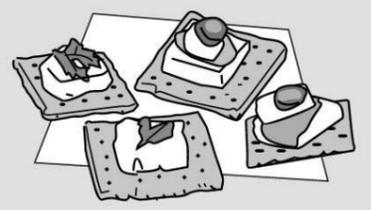
野菜の栄養価は、季節によっても異なります。ほうれん草の旬は、もともとは冬でした。現在は夏でも栽培されていますが、ビタミンCは冬のものに比べると、約1/4しか含まれていません。こういった、時季外れの野菜も評価の対象になってしまいます。これによって「現在の野菜は栄養価が低下している」という結果が出てしまうこともあるようです。



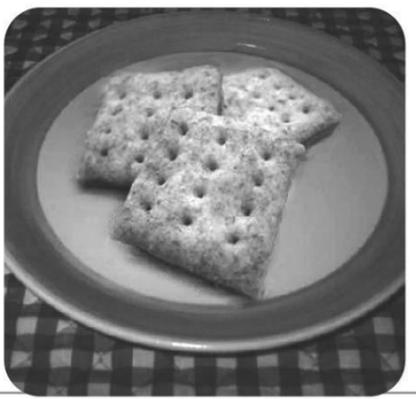
**クラッカー**

**材料** (3cm角 40枚分)

- 薄力粉……………60g
- コーンスターチ……………40g
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………2g
- オリーブオイル……………大さじ2
- 牛乳……………大さじ



クラッカーを手作りしたこと、ありますか？出来たてのクラッカーは、軽くサクッとしていて、市販のものとは比べ物にならないくらいおいしいんです。作り方もとてもシンプルなので、一度作れば、やみつきになりますよ！また、おやつはもちろんのこと、上に好きなものをのせれば、ちょっとしたオードブルにも！



**作り方**

- ①ボウルに薄力粉、コーンスターチ、砂糖、塩を合わせて入れて、ホイッパーでよくかき混ぜます。
- ②①にオリーブオイルを少量ずつ入れながら、ゴムベラで切るように混ぜます。
- ③牛乳を少量ずつ入れながら、ゴムベラで切るように混ぜます。
- ④③の生地をラップの間に挟みこみ、麺棒で厚さ2mmくらいに伸ばして、冷蔵庫で30分ほど休ませます。
- ⑤④の生地を3cm角の正方形に切り分け、シートを敷いた天板に並べて、フォークで穴を開けます。
- ⑥180度に余熱したオーブンで、15分ほど焼きます。
- ⑦キツネ色になったら、天板から別の容器に移し替え、クラッカーが熱々のうちに塩をまぶして、ざっくり混ぜます。

※粉にカレー粉を入れたり、青海苔や七味をまぜたりすると、違った味が楽しめます。

**Let's try マッチ棒クイズ**



昔からあるマッチ棒クイズ、今では、マッチを使うことも少なくなってきたのですが、頭の体操では、まだまだ現役。「ひらめき」と「頭の柔軟性」を使って解いてみましょう。

※マッチ棒を折ったり切断したりしてはいけません。使っていないマッチ棒を残してもいけません。

**1** 6本のマッチ棒が下の図のように並んでいます。1本だけ動かして、県名にしてください。

**2** 10本のマッチ棒を3本動かして、右の「32」を「5」にしてください。

**3** A君は、長年思い続けていたBさんに告白したのですが、返事は、マッチ棒でNOと断られてしまいました。こんな思い出は、すっきりと水に流してしまいましょう。(ヒント：水を流す場所といえはどこでしょう?)

答え



**暮らしのたより 梅雨入り前に、屋根廻りの雨漏れ対策を!**

今年もそろそろ1ヶ月半もすると梅雨の長雨シーズンを迎えます。現在、天井や壁に雨漏れの跡が見受けられましたら、早急の原因をつきとめておきましょう。そのまま放置しますと、雨水が屋根・壁内部に浸入し、建物の柱、土台等の構造材を変形や腐食させ、シロアリの発生や建物の耐久性の低下にもつながります。一般に、雨漏りは予算の都合もあり、部分的な修理のみで済ませたいと考えがちですが、ほとんどの場合、雨漏りは止まりません。お住まいを完全に雨漏りから守り、快適に安心して過すためには、既存の古くなった瓦・トタンやコロニアル等の屋根材を撤去し、屋根の下地板や防水紙をきちっと取り替えて全面的な葺き替えを検討いたしましょう。また、これからの屋根材としては耐震性も考慮し、従来の重い瓦にかえて、軽量のコロニアル(別名：カラーベスト)や金属屋根材(ガルバリウム鋼板：アルミと亜鉛の合金)の葺き替えをご検討されることをお勧めいたします。

