

おもしろい家のつくりお! サッシ屋さんのお仕事

サッシ屋さんのお仕事は、サッシ・窓・シャッター等の、搬入・取り付けを行う事です。基本的には、ほとんどが規制品となるので何もない所から材料を組み立てていく大工さん等とは違い、すでに決められた寸法の、決められた場所に、微調整を加えながら施工をしていく工事となります。微調整といっても、木材と違いますので、取り付ける物自体を切ったり曲げたりする事は基本的にはできません。材料がそのまま仕上がりとなるので、傷も付けられない、とてもシビアな工事なのです。住宅に直接施工工事以外にも、カーポートやフェンス等の設置もサッシ屋さんのお仕事となります。これらの商品の数はかなりの量があり、住宅関係のカタログの中では、その厚さは一位・二位を争うほどではないでしょうか。知識も問われるお仕事なのです。



健康への道



~夕食3つのポイント!!~

一日の締めくくりに、楽しみな夕食ですが、食べ方によっては危険な可能性があります。今回は夕食について3つの注意をお伝えいたします。①夕食は早い時間に：夕食が遅いと尿結石になりやすいのです。カルシウム排出ピークは食後約5時間後、夕食時間が遅いとカルシウムの排出時間と就寝時間が重なります。②夕食は野菜中心に：夕食が豪華なのは危険で

す。タンパク質を取りすぎると、吸収しきれなかった分が大腸に溜まります。それが変質しアンモニアや硫化水素を発生、腸壁を刺激し腸がんを誘発する可能性があります。③夕食の量はほどほどに：食事は量が多いとコレステロール値が上がり、肝臓におけるタンパク質合成能力を低下させ、動脈硬化を引き起こします。またお腹一杯の状態だと脳に活動信号を送るので夜でも覚醒状態になり不眠の原因になります。毎日この3点が守るのは難しいのですが、せめてコントロールできる範囲で健康に留意したいものですね。

野菜ってスゴイ! さやえんどう



さやえんどうは、えんどう豆を若いうちに採り、さやのまま食べる緑黄色野菜です。輸入ものも含め一年中出回っていますが、おいしい時期は4~6月にかけて。この時期は栄養価が高まり、甘味も強くなります。別名「絹さや」とも呼ばれています。生育の途中で摘み取られるため、ビタミンCを多く含んでいる。ビタミンCは、細胞の結合を強化するコラーゲン生成を助ける美容作用や、免疫を強化し風邪を予防する働きがあります。また、さやえんどうには食物繊維も豊富に含まれており、便秘を解消させ

る作用だけでなく、血液中のコレステロールを低下させる作用や血糖値をコントロールする働きがあり、大腸がん、高血圧、糖尿病などの成人病予防に効果的なのです。他にも生体膜を守り、ガン細胞の増殖を抑制されると言われるベータカロチン、糖質の代謝を助け、疲労回復にも働くビタミンB1などが、他の野菜に比べ多く含まれています。さやえんどうは、料理の青みだけでなく、和え物・炒め物・揚げ物・卵とじなどにするとたっぷり食べられ、様々な健康・美容効果が期待できます。

