

# おもしろい家づくりお! 鋼材屋さんのお仕事

鋼材屋さんは、金属類の加工・取り付けを行うお仕事です。金属類のお仕事は車の部品や家電製品など、とても幅の広いジャンルに分けられるのですが、もちろん住宅の現場でも活躍しています。鉄骨の住宅などでは、木造住宅と違い骨組みが鉄骨となるため、一番要になる部分を手掛けることになります。鉄類と木材では、加工や接合の方法が全く違うため、完成した姿は似ていたとしても似て非なる建物となるわけです。木造住宅でも鋼材屋さんは様々な場所で活躍します。外付けの階段や、既製品では演出することのできない、デザインに富んだベランダの手すり、リフォームの時など、どうしても木材では継ぎ足しできない部分での骨組みなどで使用します。鋼材屋さんは、家づくりの中で少し変わった特色をもった職人さんなのです。



## 健康への道



～コンビニランチを健康的に～

健康のためにも、手作りのお弁当を準備したいけど、時間がなくて…「ランチはコンビニになりがち」という方も多いと思います。最近のコンビニのお弁当も低カロリーや栄養バランスを意識したものも増えてますが、まだまだボリュームが多く高カロリー、野菜が少ないのも現状です。しかし、コンビニでも選び方次第で、栄養バランスを整えることができます。

おにぎり・パンを食べるなら、一品加えて代謝をアップしましょう。おにぎりやパンだけ、という組み合わせはどうしても炭水化物に偏ります。炭水化物はエネルギー供給源ですが、エネルギーとして利用するにはビタミンB1が必要になります。午後からの仕事の効率を上げるためにも、組み合わせを考えましょう。理想は、おにぎり・納豆巻き・味噌汁・サラダ、または、ミックスサンド・野菜ジュース・カップスープがオススメです。他にも麺類やお弁当を選ぶときにも工夫が必要です。これは次号にて説明します。

## 野菜とスゴオ! いんげん



いんげんの旬は、産地によっても異なりますが6月から9月頃です。特有の旨みをもった緑黄色野菜のいんげん。原産地は中南米でコロンブスの新大陸発見によってヨーロッパに伝えられました。日本へは江戸時代に隠元禅師によって伝えられたことからこの名がついたといわれています。伝来当初は、さやの中の豆だけを食べていたとか。現在のようなさやごと食べるさやいんげんは、幕末に伝わった品種が分化したものだそうです。1年に3度収穫ができ、関東では「三度豆」とも呼ばれています。名前の似て

いるいんげん豆とは別品種です。いんげんには、抗酸化作用のあるβカロテンが豊富です。また、食物繊維が多く、ビタミンC、ミネラル類などをバランスよく豊富に含みビタミンB1やたんぱく質の中のアスパラギン酸が疲労回復効果を持っています。解毒・止血作用がありますので、月経過多や生理痛を緩和します。βカロテンは油に溶けやすいので、油でサッと炒めると体内への吸収量が高まります。サラダや和え物・揚げ物など日々の食卓に積極的に取り入れたい食材の一つですね。