



いい家のつくりか!



コーキング屋さんのお仕事

コーキング屋さんのお仕事は、主に外壁材の繋ぎ目等から雨水が入らない様に、コーキングを充填するお仕事です。コーキングとは、外壁にサイディングや板金を施工した際に、繋ぎ目やサッシの周りに充填してあるゴムのようなプニプニとした材料のことです。コーキングは、材質によつての使い分けがあります。シリコン系コーキング材や変成シリコン系コーキング材などです。それぞれ耐熱性や耐水性に違いがあり、塗装する場合には、塗料が上塗りできる物や塗料が塗布されない物にも分かれます。コーキングを充填する際には、プライマーと呼ばれる下地材を塗布し、コーキングがしっかりと密着する様に施工するのが基本です。コーキング屋さんの技術のおかげで、家の中への雨水の侵入を防いでくれているのです。



健康への道



~コンビニランチを健康的に②~

先月に引き続き、コンビニでのランチを栄養バランスよく健康的な選び方をご紹介します。麺類を選ぶなら、トッピングが多いもので、卵をプラスしましょう。麺類は基本的に炭水化物が主体ですが、少しでも具がトッピングされているものを選びましょう。パスタ類はクリームやベーコンの入ったものは高カロリーとなるので要注意です。理想は、冷やし中華+温泉卵

+グレープフルーツジュースです。冷たい麺だけですと夏バテしやすいので、グレープフルーツのビタミンCと卵のビタミンB群でスタミナアップとストレス対策もバッチリです。お弁当を選ぶなら、ごはん・おかず・野菜のバランスをチェックしましょう! 野菜の色には、カラダの免疫力を高めたり、老化を防いでくれたりする「抗酸化成分」がたくさん含まれます。赤・黄・緑・白・黒とできるだけいろんな色が入っているお弁当を選びましょう。栄養バランスよく、賢く組み合わせ、コンビニランチを楽しみましょう。

野菜ってスゴイ!



冬瓜



トウガンは漢字で「冬瓜」と冬の瓜と書きます。このことから「冬の野菜」のイメージが強いですが、旬な時期は7月~9月の「夏の野菜」なのです。90パーセント以上が水分の低エネルギー野菜でダイエットに効果的です。冬瓜に含まれる水分が尿量を増やすので、利尿効果が期待できます。冬瓜の栄養素の中でビタミンCが特に豊富に含まれており、ストレスに対する抵抗力をつけたり、コラーゲンの生成にも役立ち、風邪などの感染症にも有効です。とうがんは、淡泊ですから薄味に仕立てます。皮を

むいて、大きめに切って下ゆでしてから調理に入ります。湯通しすると煮崩れしにくくなります。とにかく淡泊ですので、だしを十分にきかせて調理することがポイントです。うまみのあるものと合わせるとよいでしょう。一般的な食べ方としては、含め煮があります。また、田楽にしたり、そぼろあんかけなどにしてもよいでしょう。淡泊な味が引き立ちます。血圧が高いという方は積極的に冬瓜料理を取り入れてみてください。特に夏場は汗をかくので水分補給をしっかり行い、暑い季節を乗り切りましょう。