

おもしろい家のつくりかた! 道具編 鋸

鋸(ノコギリ)は、皆様ご存知の通り、木を切断するときに使う道具です。鋸には、縦挽きと横挽きの2つの種類があります。一般的には、両方に刃のついている、両刃鋸が主流となっております。縦挽きの刃は木の木目に沿って切る為に使います。抵抗が少ないので刃の目が大きいです。横挽きの刃は、木の木目に逆らって切る所以抵抗が強い為、刃の目が細かいのが特徴です。鋸は世界各地で使われておりますが、日本の大工さんの鋸は素晴らしい特徴があります。世界の鋸は押して切るのですが、日本の鋸は引いてきります。そして、縦挽き・横挽きの木の木目に沿って使い分け、繊細な造作が可能なのです。尚、絶え間なく続く様子を表す「引っ切り無し」という言葉は、鋸を引くことの切れ目がない事から生じた言葉です。



健康への道 ~糖尿病を予防しよう!!~

4月7日は世界保健デーです。今年のテーマは糖尿病です。糖尿病は自分には関係ないと思っている人もいますが、糖尿病一歩前の状態である糖尿病予備軍はかなり多くいるといわれています。また、大人だけの病気ではなく、最近では子供にも増えています。これは、生活習慣の悪化によるものであると考えられます。糖尿病は一度なると治りませんが、糖尿病予備

軍の段階ならまだ間に合います。糖尿病になりにくい食事の基本は、1日3回決まった時間に、栄養バランスの良い食事をする事です。食べる量は腹8分目にしましょう。ついつい食べ過ぎてしまうという人は、食べ物をよく噛むことを意識しましょう。たくさん噛むことで脳の満腹中枢が刺激され、満腹感を得られやすくなります。また、適度な運動も大切です。1日15分~30分の軽い運動でよいのです。血糖値の上昇は食後1時間ほどがピークなので、食後30~60分後に運動をはじめると効果的です。

野菜とスゴイ! グリーンピース



グリーンピースは初夏の味覚です。冷凍や缶詰で一年中出回っていますが、サヤから出してそのまま茹でたグリーンピースは、さわやかな色と香りで新緑の季節を告げてくれます。エンドウ豆(豌豆)の未熟の実で、サヤごと食べるサヤエンドウ(絹サヤ)と同種です。鹿児島で全国の約50%、2位の福岡と合わせれば約75%が作られています。この2県での出盛りは4月~5月です。グリーンピースはタンパク質や糖質を主成分としており、かなり栄養価が高い食品です。その含有量は豆の中でトップクラ

スです。さらに免疫力を高める効果があり、老化防止、ガン予防、美肌効果、ダイエットなども期待できます。グリーンピースの豆は空気に当たると固くなりやすいので、なるべくさや入りのものを選びましょう。剥き実を選ぶ場合は乾いていないものを選びましょう。グリーンピースは鮮度が落ちやすいというのに、かなり乾燥に弱いので、ビニール袋に入れてさやごと冷蔵庫で保存します。新鮮なうちにゆでて、早めに使い切りましょう。余ったグリーンピースはゆでてから冷凍すると、長期の保存ができます。