



いい家のつくりか!



道具編

ノミ



鑿(ノミ)は、木材、石材、金属等に穴を穿ったり、溝を刻んだりするのに用いる工具です。建築現場では、柱や梁などの部材に加工します。これら部材をお互いに結合できるように加工するのに欠かせない道具がノミです。大工さんには鋸・鉋とならんで加工には必要不可欠な道具です。刃物の部分は鉄・柄の部分は木で出来ています。柄の頭部分に鉄製の環をつけて玄翁(金槌)などで叩いて使うのです。叩いて使うので、柄の部分はどんどん短くなっていきます。熟練した大工さんのノミほど柄が短いのです。ノミは他の道具と違い、大が小を兼ねられないため、刃幅を用途によって使い分けます。大工さんは、少なくとも10本以上のノミを持って使い分けます。また、大正時代の大工さんは、37丁ものノミを使い分けていたそうです。



健康への道

~薬の基礎知識!!~



5月5日はこどもの日ですが、実は薬の日でもあります。私たちは病気の時や体調が崩れたときに薬をのみますが、そもそも病気を治すのは自分自身の体であり、抵抗力とか自然治癒力です。薬はそのお手伝いをするものです。風邪をひけば熱が出ます。熱が出るのは、そのほうが体にとって有利なことがあるからです。感染症によって熱が出る場合、感染症の原

因になる微生物は、増殖しやすい温度が決まっているので、体温が上昇すれば、微生物の増殖が防げます。更に、体温が上がると、体の中では病気に対する抗体が早くつくられます。熱があるだけで解熱剤を飲むと体の自然治癒力を妨げることがあるので注意しましょう。しかし、40度以上の高熱が続くと脳障害をきたし、死を招くことがありますので、この場合には熱を下げるのが優先されます。ちなみに風邪を直接治す薬はなく、症状をおさえるものです。状況によって薬使い分け、自然治癒力を高め、治しましょう。

果物を食べよう!



世界三大美果のひとつ

マンゴー



マンゴーはチェリモヤやマンゴスチンとともに世界三大美果のひとつに数えられている果物です。インド東部やミャンマーでは約4000年前から栽培が行われていたといわれています。日本に登場したのは明治時代で、国内で本格的な栽培が始まったのは1970年頃です。しかし開花の時期がちょうど梅雨になるため結実しにくく、当初は悪戦苦闘だったそうです。しかしその後、ハウス栽培されるようになり、今のようにおいしい完熟マンゴーが安定して生産されるようになりました。マンゴーは、体内でピタミ

ンAに変わるβカロテンの量が多いのが特徴です。βカロテンは、細胞の老化を抑える抗酸化作用があるので肌の健康維持や、がん予防に効果が期待できます。果肉がかたく未熟なマンゴーは常温の涼しい場所で追熟させます。基本的に独特の甘い香りが強くなり、指先で軽くさわった時にやわらかさを感じればOKです。完熟したものはポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。できれば食べる2~3時間前に冷やすのがよいでしょう。国内産は完熟マンゴーが多く、それらは購入してすぐに食べられます。