

# おもしろい家のつくりか! 道具編 巻尺

巻尺は、メジャー・スケール・コンベックスなどとも呼ばれ、大工さん・職人さんに限らず、現場監督はもちろん、営業や設計士など現場に来る人は必ず持っている建築現場の必須アイテムです。家づくりのあらゆるところを測るときに活躍します。様々な呼び名がある巻尺ですが建築業界では、土地や建物自体などの10<sup>cm</sup>~50<sup>cm</sup>位を測れるものを巻尺と言い、現場内の高さや長さ約10<sup>m</sup>以内を測るものをスケールと言います。(工業業界では、コンベックスと呼ばれています。) 建築で使うスケールの帯には、メートルの単位と尺貫法の単位の両方が記入されており、尺貫法とは、昔ながらの長さ・面積などを表わす日本固有の単位です。住宅業界では、この伝統的な単位を現在も使っているのです。



## 健康への道

~歯の健康が体の健康!!~

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。また、すでにむし歯や歯周病にかかっている人は、そのまま放置せずに歯科医の治療を受けましょう。歯を失う原因のほとんどは、むし歯や歯周病によるものです。中でも、歯周病は糖尿病や心臓病と深くかかわっているのをはじめ、全

身の健康に悪影響を及ぼします。歯の健康をいつまでも保つことは、からだ全体の健康を守ることにもつながります。第一次健康日本21では「80歳で20本以上自分の歯を保とう」「60歳で24本以上自分の歯を保とう」という2つの目標が掲げられましたが、今年からスタートした第二次健康日本21では、「40歳で喪失する歯をつくらない」という目標が、さらに加えられました。毎日、しっかりと歯の健康を管理して、何歳になっても「元気に会話ができる」「おいしく食事をいただける」といった日常生活を送っていきましょう。

## 果物を食べよう! さくらんぼ



さくらんぼは6~7月の限られた時季にしか出まわらない季節感あふれる果実です。さくらんぼという名称は、もともと桜の実を指す「桜ん坊」からきたといわれています。正式には桜桃(おうとう)といいますが、今ではさくらんぼの呼び名が一般的です。日本で流通しているさくらんぼには国産とアメリカ産がありますが、甘みはアメリカ産のほうが強く、国産のほうがさわやかな甘酸っぱさを持っています。どちらも美味ですが、やっぱり日本では上品で繊細な味の日本産のほうが高いようです。さくらんぼ

はビタミンCをはじめ、ビタミンB群、カロチン、カルシウム、鉄分、カリウムなどがバランス良く含まれています。これらの栄養素により、さくらんぼの健康効果には風邪の予防、シミ・ソバカスを抑制する美容効果、貧血の予防、むくみの改善、高血圧の予防、骨粗しょう症の予防などが挙げられます。さくらんぼがおいしく食べられるのは収穫してから2~3日。購入後は冷蔵庫に入れて、なるべくその日のうちに食べましょう。ただし、長時間冷蔵庫に入れておくと甘みが薄れてしまうので要注意!