



いい家のつくりか!



道具編

道具箱

道具箱はよく聞く言葉ですが、実は日本語では大工さんが道具をしまう箱のことを言います。かつての大工さんは、自分の道具を持ち運ぶために木の道具箱を自作していました。江戸時代の絵には大工さんが仕事をする際に敷物を広げた上に木の道具箱を置いてあります。地面に直接道具箱を置かないことが大工さんの心意気とされたからです。また、腕のいい大工さんは道具を大事にすることから、大工さんの腕の善し悪しを見抜くには木の道具箱を見るとよいといわれております。現在でも新弟子に親方や兄弟子が作ってあげたりと、道具箱にこだわりや思い入れをもつ大工さんは沢山います。

防水や利便性にすぐれたプラスチックなどの最近の道具箱もよいですが、やはり大工さんは、木の道具箱が似合いますね!



健康への道

～秋は喘息に注意!～



すごしやすい秋を好む人はおそらく多いでしょう。しかし秋は、四季のなかで特に喘息発作が起こりやすい季節でもあります。秋は急激に気温が下がったり台風が多いなど、気候の変化が激しい為、喘息の人はその影響を受けやすいのです。喘息の人は、慢性的な炎症のせいで気管支が敏感になっていますので、冷たく乾燥した空気を吸い込むとそれが刺激とな

り、発作を起こしてしまいます。なお、前日より気温が5℃以上低下したときに発作が出やすいこともわかっています。秋はダニにも注意しなければいけません。ダニは秋になると死滅するので、一見心配する必要はなさそうですが、実は死骸や糞も喘息を起こす原因となるアレルギーになるのです。喘息は体力が落ちていると特に危険ですので、栄養をしっかりとりましょう。厚着をして暖かい環境をつくり、体を冷やさない工夫をしましょう。また天気予報を見て、後日の気温を調べておくのも有効です。

果物を食べよう!



イチジク



イチジクを漢字で書くと「無花果」と書きます。花がないわけではなく、実の中に無数の白い花を咲かせます。実に包まれて外から見えないので、「無花果」の漢字がついたようです。イチジクは古代エジプトの壁画にブドウとともに描かれており、さらには旧約聖書にも数多く登場する歴史ある果物です。あのアダムとイブが裸を隠すのに使ったのもイチジクの葉です。はるか昔アラビア半島で誕生したイチジクは、少なくとも6000年前には栽培が始まっていたといわれています。その後ヨーロッパから中国

へと伝わり、日本へは江戸時代に中国から長崎に運ばれました。当初は薬用として使われていましたが、生産量が増えるにつれ食用として親しまれるようになりました。イチジクは多くのカリウムを含んでいます。カリウムは血圧を下げる効果があるので、高血圧や動脈硬化などの予防に役立つでしょう。ペクチンをはじめとした食物繊維も多く含まれているので便秘改善にも期待できます。またフィシンというタンパク質分解酵素が含まれており、食後のデザートとして食べれば消化を促進してくれます。