

おもしろい家のつくりかた！ 基礎工事が大切

基礎工事とは、建物の土台となる家を支える部分の工事です。家が傾いたり沈んだりしないように、建物の重さや力を地盤に伝達し、構造物を安全に支える機能をもつ「基礎」をつくります。基礎は鉄筋とコンクリートで造られます。工事の手順は、基礎が配置される部分の地面に砂利を敷き詰めてつき固める→捨てコンと呼ばれるコンクリートを砂利にかぶせる→配筋工事をする→基礎の形にあわせて型枠をつくる→型枠にコンクリートを流し込むという流れです。前回紹介した地盤調査の結果によっては、地盤改良や杭打ち工事を行ったうえで基礎工事を行います。軟弱な地盤が多く地震の多い日本では、基礎工事が非常に重要になります。いい家を建てたとしても、基礎がしっかりしていなければ、意味がありません。基礎工事は、安心安全を支える大切な工事です。

健康への道 ~アルコール注意報！~

年末年始はお酒を飲みすぎて、内臓の疲れを感じる人も多いと思います。体内でアルコールを分解する肝臓は処理できる量には限度があるので、適量を越えた飲酒をすると、肝臓は分解しきれません。1日の適量は一般的に「純アルコール量：約20～25g」程度の量です。お酒の席や酔いをほどよく楽しむためにも、お酒の適量にしましょう。適量を越える飲酒が重

なると、様々な病気のリスクが高まります。肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの危険因子になることはもちろん、アルコール性肝炎をはじめとする様々な肝臓の障害を引き起こします。そして一番悪いケースでは、肝臓癌に至る場合もあります。一回の飲酒量のみならず、長期間お酒を飲み続けても病気のリスクを高めます。自分でできる対策としては、節酒はもちろんのことですが、肝臓のはたらきを助けるアサリ・シジミ・青魚豆腐・豚レバー・オクラ・ナガイモなどの食材を積極的にとることが大切です。

果物を食べよう！ ポンカン



12月から3月頃までが旬のポンカン！インド北部が原産地で、日本へは明治時代に導入されました。主な産地は、九州南部です。甘みが強くて酸味は控えめ。果肉はやわらかくて果汁も多く、香りのよい柑橘です。果皮は手で簡単にむくことができ、じょうのう膜（薄皮）が薄いので袋ごと食べられます。店頭では「ポンカン」とだけ表記されていることがほとんどですが、形状によって「高しょう系」と「低しょう系」に分けられます。高しょう形はサイズが大きく腰高で球形。サイズは150～180gくら

いです。低しょう系は扁平でやや小さめで果重は100～150gほどです。ポンカンの見分け方は、果皮にみずみずしさがあがり、果汁が多く含んだ重いものを選びましょう。フカフカしすぎているものは水分が少なく食味が悪いことがあるので、避けたほうがよいでしょう。ポンカンは皮が薄めなので、それほど日持ちがよいほうではありません。涼しい冷暗所で保存して、1週間程度を目安に食べきりましょう。冷蔵保存する場合は、乾燥しないようポリ袋などに入れてから野菜室へ入れましょう。