



いい家のつくりかた!



上棟とは



上棟とは、屋根の一番上の重要な部材である棟木を取り付けることです。

ちなみに棟木とは、むねぎと読み、屋根を作るために桁と平行に位置し、最も高いところに配される部材です。そのため、上棟のことを棟上（むねあげ）と言うこともあります。他には建前と呼ぶこともあります。この最も高い位置の木を組むことは、建物の骨組みを組み終わるということですので、その日にお祝いと無事上棟できたことを記念して、関係者の方々と上棟式を行います。本来、上棟式は無事棟が上がったことを喜び、感謝、祈願する儀式ですが、現在では儀式というよりもお施主様が職人さんをもてなす「お祝い」の意味が強くなっております。上棟式は地鎮祭と違い神主さんに来て頂くことが少ない為、その際は、建設会社の社長や棟梁、現場監督が式を進めます。



健康への道



～モーニングアタック!!～

今年の12月は例年より寒かったため、今年例年以上の花粉が飛散すると思われるます。暖かくなってくると花粉の飛散量が日ましに増えるので、注意しましう。花粉症には、様々な症状がありますが、最近ではモーニングアタックに悩まされている人が非常に多いと言われています。モーニングアタックとは、花粉症などのアレルギー性鼻炎の人のくしゃみや鼻水

などの鼻炎症状が、朝の起きがけに発作的に表れることます。なぜ起こるかというま、夜間、床の上に落ちた花粉やハウスダストなどを吸い込むため、や、起床時にふとんをたたむ時にアレルギー性物質が空中に舞い上がるため、と言われています。対策としては、①布団はできるだけ外に干さないようにする②布団に付いている花粉を固く絞った雑巾で拭き取る③日中に体に付いた花粉を取るために夜に入浴する、などます。日常の生活習慣を変えるだけでもしっかりとした花粉症対策になりますので、是非試してください。

野菜ってスゴイ!



うどは今の旬



うどは特有の香りとおほのかな苦味、そしてシャキとした歯触りが持ち味の野菜ます。全体が白い「軟白うど」と、緑色の「山うど」の2種類がありますが、流通量が多いのは軟白うど。これは地下で栽培するなど日光を当てずに育てるため、全体が白くなります。山うどは、本来は野生のものますが、野生種は収量が少なくほとんど流通していません。うどの原産地は日本や中国東北部などの東北アジアで、日本でも古くから食べられています。現在のようなうどの栽培が行われるようになったのは、江戸時代

になってからだと言われています。その後、品種改良が行われ、現在では関東地方を中心に栽培されています。うどの見分け方は、茎が太めで穂先まで張りがあり、全体にうぶ毛が密生しているものが良品ます。穂先がしおれていたり、茎が変色しているものは鮮度が落ちていますので避けましう。うどには体内の余分なナトリウムを排出し、血圧の上昇を抑える働きがあるとされるカリウムが比較的多く含まれています。うどの持つ苦味（アク）はポリフェノールの一種で、抗酸化作用があるとされています。