



# おもしろい家づくり



# 防水屋さんのお仕事

防水屋さんのお仕事は、ベランダや屋上など、主に床部の防水工事を施すことです。ベランダや屋上は、雨に直接あたる場所でありながらも、人が出入りする特殊な場所です。部屋の床のように、平らの床に見えますが、若干の勾配がついており、雨水が流れるように作られています。まさに目に見えない職人の技ですね！防水工事には「FRP防水」や「シート防水」、「アスファルト防水」など、様々な方法があり、家の構造などにより工事内容は変化します。

また、工事内容により、完成後の外観は大きく変わります。

そして、どの防水工事であっても、雨や日光にさらされている為、必ずメンテナンスは必要です。防水工事に限らず、定期的に手を加えることが家を長持ちさせる大切なポイントになるのです。



## 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や、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、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。



## 野菜とスゴ技！



## 健康効果 せり



せりの旬は1月～4月で日本原産の野菜で、その効能から春の七草で筆頭に挙げられています。密生して競い合うように成長することから「せり」の名前がついています。鉄や食物繊維を含み、便秘、貧血に効果があります。その他にも、かぜ予防・動脈硬化予防・利尿作用・ストレス解消・美肌作用といった効能があります。栄養成分をととても多く含んでいるため、せりの効能の種類も大変多くなっています。例えば、せりを食べるとベータカロチンが体内でビタミンAへと変わり、がん予防や心臓病予防、

または夜盲症予防といった効能を人体へもたらしてくれます。香りのもとになっている精油成分には保湿効果、発汗作用があり、冷え性にも有効です。血圧を下げる働きもあり、高血圧にも効果があります。育ちすぎたものは刻んで布袋などに入れて入浴剤として用いると、体を芯から温めます。食べ方は生のまま、鍋物や汁の実、ゆでておひたしやごまあえまた、サラダ、天ぷらなどに。せりの根のキンピラも美味しく一級品です。鍋物の主役はせりにかなうものなしといわれます。

