

おもしろい家のつくりか! 建具屋さんのお仕事

建具屋さんのお仕事は、ドアや襖、障子などの建具を制作することです。木材をノコギリやカンナを使って加工する仕事のため、大工さんに似ていますが、仕事内容は違います。一般的には、各居室に入るドアなどは、メーカーが製造・販売している物を使います。しかし、襖や障子などは、メーカーで規格されたサイズでは対応できない場合があります。その場合は、建具屋さんが作成します。もちろん、建具屋さんが活躍するのは、その時だけではありません。メーカーの規格された建具では存在しない、オリジナルのドアなども作れます。リビングの入り口だけでも、オリジナルでオシャレなドアにするだけで、雰囲気はガラッと変わります。技術・デザイン性がとても大事で、長い修行期間が必要な貴重な職人さんなのです。



健康への道

～朝の花粉に要注意です～

今年はやく暖冬だったため、例年以上に花粉が飛散がはやくなると予想されます。暖かくなってくると更に、花粉の飛散量が日ましに増えるので、注意しましょう。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朝の起きがけに

発作的にくしゃみや鼻水などの鼻炎症状が表れることです。なぜ起こるかということ、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おります。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。などです。日常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。

野菜はスゴイ! レタスは肉厚



レタスは気温にデリケートな野菜です。気温15～20℃でもっともよく成長します。秋から冬にかけては茨城、香川など、冬は静岡、春から初夏は茨城、香川などから多く出荷されます。季節によって産地が移り、一年中出荷されています。レタスは肉厚でお鍋の具材にも適しています。レタスは、成分の95%が水分である淡色野菜だが、ビタミンやミネラルなど、体に必要な栄養素をバランス良く含んでおり、また、体内の余分な塩分を効率良く排出し、むくみの改善や高血圧を防ぐ作用があるカリウムも、レ

タスには豊富に含まれています。他にもレタスには、便通の促進に欠かせない食物繊維、貧血の予防効果がある鉄分、口内炎や肌荒れに効果がある葉緑素などが含まれています。レタスは鉄の包丁などで切らず、手でちぎったほうが切り口の変色を防ぐことができ、おいしく食べられます。生食のときは冷水にさらすと、パリッとして更においしくなります。加熱するとカサが減り、栄養分をたっぷり摂ることができ、さらに油と共に調理すると、カロチンやビタミンEの吸収がよくなります。