



いい家のつくりか!



塗装屋さんのお仕事

塗装屋さんのお仕事は、その名の通り塗装を専門に行います。ただ塗っている場面だけを見ると、スイスイと塗料が塗布されていき、自分でもできるかな?なんて思ってしまった事はないですか?実は、塗装屋さんは、とても奥の深い仕事なのです。材料の種類だけでも水性か油性かに分かれ、水性と一口で言っても、ウレタン樹脂かアクリル樹脂かに別れます。更に、ここからも種類は細分化され、数ある塗料の中から、塗布する対象物に適した材料を選ぶのです。塗り方も、ハケなのかローラーなのか吹き付けるのか、塗装屋さんが一番適した方法を考えます。そして、色の調合はベテランの職人さんでも2度と同じ色を出す事は難しいくらい大変な技術が必要なのです。塗装屋さんは料の選定・配合・塗布を熟知した職人さんなのです。



健康への道



~新生活は朝ご飯から!!~

新生活がスタートするこの時期、何かと変化の多い新生活を乗り切るためにも、健康管理は大切です。朝ごはんをしっかり食べて1日のスタートを切りましょう。朝食は午前中の活動のエネルギー源になり、特に脳の働きを活発にするには糖質をオススメします。寝起き直後は血糖値が低く、内臓や神経・脳の働きも低下しています。脳の働きが活発になると集中力

や注意力がアップし仕事の効率や学校の成績の向上につながります。また生活リズムを整えるという意味で朝日とともに体内時計をリセットする働きがあるので、生活習慣病やがんの予防につながります。さらに大腸が刺激され、排便が促進されます。朝食を欠食すると、食事間隔が長くなり、体脂肪の合成が促進され太りやすくなります。朝食を食べる時間がないのというルーズな生活習慣が不健康になりやすいので、朝食を食べて体をすっきり目覚めさせ、1日元気ハツラツ心身ともに健康に過ごしましょう!

野菜とスゴイ! ふきでデトックス



ふきの旬は、3~5月です。ふきは日本原産の野菜のひとつで、独特のほろ苦い味があります。店頭でよく見られるのは愛知早生という品種で、長さは1メートルほどになります。北海道から東北地方では、大型で長さが2メートルにもなる秋田ふきが育ちます。繊維が固いので、佃煮や砂糖漬けに使われます。また、春先、地面から顔を出す若い花芽は、ふきのとうと呼ばれます。ふきは独特の香りと苦味、食感が特徴です。食物繊維が豊富で低カロリーなことから便秘やダイエットに効果的です。ふきの

とうは、ふきよりもカロチン・ビタミンC・鉄などを多く含みます。ふきの独特の香りは、せき止め、たん切り、消化などに効果があります。ふきのとうはふきよりも苦味が強く、春のおとずれを味わえる山菜として、汁物や天ぷらなどいろいろな料理に使われる食材です。苦味のある山菜には、冬の間体にたまった老廃物を排出してくれる効果があり、春にこれらの山菜を食べるのは自然の理にかなっていると言えます。ふきはアクが強いのでアク抜きをしてから調理しましょう。

