

桃の節句



3月号

“Produce by My Life” ~くらしに“彩”を~

お花見をしたいな

地震対策に有効な“制震工事”をご存知ですか？



実験装置

“耐震工事”——。地震に強くする工事としてよく耳にするとお思います。しかし！“耐震工事”よりさらに有効な工法として“制震工事”があるのです！制震とは、地震の力を小さくすることで、建物への揺れを小さくすることができるので、住宅への被害を最小限に抑えることができる効果的な工法なのです。

耐震工事では、建物自体を強固するので、より頑丈にはなりますが、地震の揺れは大きく、一度被害が出てしまうと復元できません。

制震工事であれば、地震の揺れが小さくなり、さらに建物への被害も最小限で済み、繰り返し起こる余震にも安心なのです！

——では、制震工事とは一体どのような工事なのでしょう？



制震装置

制震工事では、左の写真のような【制震ダンパー】を装備した【Hiダイナミック制震工法】を利用しています。Hiダイナミック制震工法は、高層ビルなどで使用されているオイルダンパによる地震対策技術を日本で初めて戸建住宅に適用した比較的安価な工法です。新築・改築時の地震対策に最適です。

また、制震装置は地震で建物が左右動しようとする運動エネルギーを熱エネルギーに変換し、揺れを吸収する「オイルダンパー」となっています。

こちらの制震工法は、静岡県のTOUKA I-Oプロジェクト認定工法となっており、補助金対象の工法となっているので、市町村からの補助を受けられます。

また、左上写真のように実験できる設備も備えているので、制震に対する安全性の面でも信頼がおけます。詳細を希望の方はお気軽にご連絡ください。

☆ハウスメンテ静岡・焼津は焼津市木造住宅耐震補強推進協議会に入会しております。

風邪を早く治す方法とは？実は間違っていた！？その治療法…。

ゴホゴホッ…。最近、風邪気味のトイレ王子こと長谷川です。息子経由でうつされます。(笑)風邪を引いて、出来る限り早く直す方法はないかと調べていると、驚きの記事を見つけましたので、ご紹介いたします。

熱が出たとき、熱を下げたいがために行う【氷枕】などの冷やす行為ですが、やめた方がいいそうです。熱はウイルスと闘う際に生じるので、無理に下げる必要はないのです。

※注意：極度の高熱が出た場合は、直ちに病院へ行きましょう。

服を着こんむなどして、体温を上げ、免疫力を上げることは非常に効果的ですが、汗を無理にかこうとして、必要以上に温めることは、体力を消耗してしまうので逆効果となります。適度が一番だそうです。

※ポイント：水分補給も忘れずに。

早く治そうとして無理にでも食事を摂った経験はありませんか？これも逆効果なんです。食べものを消化するにもエネルギーが必要となります。風邪と闘うのにエネルギーを消費している状態で、さらに消化にエネルギーを使ってしまうと、免疫力が低下してしまうので逆効果なんですね。お腹が空いていないようであれば、無理に食事を摂る必要はないのです。ヨーグルトや果物など、栄養価の高い食品を摂るのも効果的です。

風邪を早く治す近道は、結局のところ、体を休めて免疫力を上げ、ゆっくり休養を取ることなんですね。風邪気味の方は睡眠をよくとり、栄養価の高い食事を心がけて治しましょう！…私も早く治します(汗)

【次回予告】納豆はやっぱり栄養が高かった！えっ…。食べたらい時間帯があるの！？

お楽しみに☆

内装リフォームもおまかせください♪



株式会社ハウスメンテ静岡・焼津

トイレ王子の 我が家のわんぱく息子成長日記 ～わんぱく盛り編～



お菓子食べてます♪

お菓子大好き！
とくにチョコレート♪

こんにちは！またまた私事の記事を載せているトイレ王子こと長谷川です（笑）最近、風邪気味の息子「**コウキ**」ですが、風邪にもかかわらず、**毎日元気いっぱい**です。**1番の困りごと**が、**ごはんを食べずにお菓子ばかり食べてしまうこと**！私が、『まんま？』と聞くと『うん』とうなずき、『ごはん？パン？』と聞くと『イヤッ！』と激しく首を振ります。その後、**お菓子**を指差し『これ～♪』と笑顔で言うのです。『お菓子はまんまを食べてからね』という、**大泣き**。なんとかなだめて、ご飯をあげる毎日です。



トイレ王子こと
長谷川です。

最近では、自分の思い通りにならないと**叩いて**きます。これが結構痛い。『叩いちゃダメでしょ！』と叱ると、**追い打ち**をかけるように叩きます。**なんとか直さないで・・・**。



寝ながら
食べてま～す！

この後こっぴどく叱られるのでした

余談ですが、息子のお気に入りの曲は**西城秀樹のヤングマン**です（笑）

知っておきたい豆知識シリーズVol.2 ～正しい“生姜”の食べ方～

まだまだ寒い日が続きますね。『**冷え症**』の方など【**寒さ対策**】の食材として『**生姜**』を使用している方もおられるかと思いますが、…生姜を正しい方法で食されていますか？今回は生姜の正しい食べ方についてお話させていただきます。冷えに効くと、よく耳にする「**生姜**」や「**唐辛子**」。これらの食材は、正しい食べ方をすれば効果はあるのですが、間違った食べ方をしてしまうと、逆に体を冷やしてしまうのです！『生姜』は、【**生**】で食べると、ピリっとした辛みの元となる“**ジンゲロール**”という成分により、発汗が促されます。手足は温まるものの、**体の芯の熱を奪ってしまうので逆効果**となるのです。【**生**】で食べるのは冷え対策には間違っています。正しい食べ方は、【**加熱・乾燥**】させて食べる方法です。**加熱・乾燥**させることで“**ショウガオール**”という内蔵から温めてくれる成分に変化します。この成分により、**内側から効果的に体を温めてくれるのです！**『**冷え症**』など冷え対策には、**《生姜を加熱または、乾燥させて食べる》**ことが効果的と覚えてくださいね♪では、また次号で。

☆☆ちよっぴり苦くて美味しい！菜の花チャーハン☆☆

- 1.焼き豚と玉ねぎは粗いみじん切りにします。
- 2.菜の花は茎のは1cm位、葉の方は2cm位の大きさに切っておきます。
- 3.卵をあらかじめご飯と混ぜておきます。
- 4.フライパンに油を適量敷き、焼き豚と玉ねぎを2～3分炒め、塩・コショウを適量まぶします。
- 5.強火にして、混ぜておいた卵ご飯を入れ切るように混ぜます。
- 6.パラパラのご飯になってきたら菜の花の茎の部分を入れて少し炒めます。
- 7.最後に葉の部分を加え、醤油を鍋肌から回し入れザツと混ぜたらお皿に盛りお好みでマヨネーズをかけます。



■材料■

冷やご飯	茶碗に軽く2杯
菜の花	1/2束くらい
卵	2個
焼き豚	3切れ分
玉ねぎ	1/2個
醤油	大さじ1～2
マヨネーズ	お好みで

出典：クックパッドより

この時期だけのとっておきレシピ！
たっぷり春を味わってください♪

☆ポイント☆

菜の花は堅さが違うので茎の部分と葉の部分は時間差で加えて下さい。
先にボウルで卵とご飯を混ぜておくと、卵でコーティングされて炒めた時パラパラのご飯になります♪

ハウスメンテ

くらしを安心で包む

〒425-0036 焼津市西小川2丁目10-1



お客様の笑顔が大好きです♪

☆ホームページもご覧ください☆

ハウスメンテ静岡・焼津 で

0120-968-548 担当 **長谷川**