

爽風市川通心

爽やかな風が私達の街と心を吹き抜けて行く Vol.182

くらしナビゲーション

「鍵かけた？」 そんな不安の解消法

外出先で、「あれ、家の鍵かけたかな？」と不安に駆られた経験は多くの方がお持ちでしょう。中には、不安を抑えきれなくなつて、家に戻って確認したことがある方もいるかと思えます。そんな不安を解消する方法をいくつかご紹介しましょう。

★指さし確認の実施

鍵をかけるという習慣的な行動は、あまり鮮明に記憶に残りません。それが不安を引き起こします。鍵をかけた後に指をさして「鍵よし」と声に出すことでその行動が印象に残り、不安の解消に繋がります。

★チェックリストの作成

「玄関の鍵」など、外出前にチェックすべき事柄をリストに記し、玄関に貼っておきます。出掛ける前にこれをチェックすることで、鍵をかけた記憶が残りやすくなります。「ガスの元栓」など他の気になる場所の不安解消にも役立ちます。

★写真や動画の撮影

外出時に鍵をかける場面をスマホで写真や動画に撮っておくのも有効です。記憶に自信を持たないときも、視覚的に確認できるので安心に繋がります。不安の強い方におすすめです。

★最新機器の活用

最近では、鍵かけの不安を解消するさまざまな機器が販売されています。鍵をかける時鍵に付けられた表示窓の色が変わる「チェックキー」、鍵を開けるとメモディが流れ、閉めると止まる「かけたよチャイム」がその具体例。自動的に鍵がかかるオートロックや、スマホと連動したスマートロックに替えるのも有効な方法です。



季節のたより

2月9日に食す

2月9日は何の日？ そう問われてもピンと来ない方が多いでしょう。実際のところ、この日は祝日でもなければ、大きな行事のある日でもありません。ただ、さまざまな記念日になっています。数字の語呂合わせから、福の日、服の日、副業の日、風の日（風が吹く）がその一例です。

この日は、これらと同時に食に関する記念日が多いことも注目されます。肉の日、ふく（ふぐ）の日、大福の日、いずれも人気の食べ物ですよね。ほかにも、北海道米「ふっくりんこ」の日、長野県の白馬そばの日、アメリカのピザの日もこの日とされています。

寒さに負けそうになっている方も、受験を控えている方も、ウインターブルー（冬季うつ）に陥っている方も、上記のようなおいしい食材を味わって、心身ともに活力を与えてみてはいかがでしょうか。そして、「福」のあふれる春を迎えましょう。

タンパク質、ちゃんと摂ってますか？

日本人の食生活については、半世紀以上前から「飽食の時代」という言葉がよく使われています。食生活が豊かであれば、当然栄養も十分摂れている、と思われる方が多いでしょう。ところが、三大栄養素の一つとされるタンパク質については、摂取量の減少がデータで明らかになっているのです。

●1950年代の水準まで減少

厚生労働省の調査によると、2000年代に入ってからタンパク質の平均摂取量は減少傾向にあります。ここ数年の数値は、1950年代と同じ水準になっています。つまり、今の日本人は、戦後の貧しかった時代と同じ程度しかタンパク質を摂っていないということです。原因としては、ダイエットの流行や、インスタント食品の普及といったことが挙げられています。

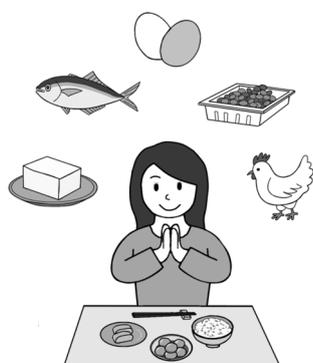
●体に欠かせない栄養素

タンパク質は、筋肉から血液まで、体のあらゆる組織をつくるために欠かせませ

ん。また、体の機能調節に不可欠であるほか、エネルギー源としても重要な役割を果たしています。これが不足すると、筋力の低下など体にさまざまな悪影響が出てきます。

●朝食で摂るのがポイント

タンパク質の一日の推奨摂取量は、成人男性65g、成人女性50gが目安とされています。これが含まれる肉、魚、卵、乳製品、大豆製品といった食品を、毎日3食でバランスよく摂ることが重要です。なかでも、朝食での摂取を心掛けることがポイントです。実際、多くの人は夜の摂取に偏り、朝は不足がみ。筋肉量を増やす上でも、朝食で十分摂ることは効果的とされています。



チェック！ 時事ワード

サブクレードK

インフルエンザA型（H3N2「A香港型」）の新しい変異株で、昨年からの世界的に流行しています。サブは下・副といった意味を持つ接頭辞、クレードは分岐群・系統群を意味します。例年より流行の始まりが早く、感染拡大のスピードも速いことが特徴。症状や重症化のリスクは、従来のインフルエンザとそれほど変わらないと考えられています。ワクチンは、予測されていたものとはズレが生じていますが、有効性は確保できていると報告されています。

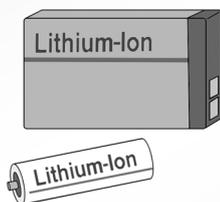
二季

気候変動の影響により、日本の四季が夏と冬の二つの季節に偏り、春と秋が短くなっ

いる状況を指す言葉。猛暑日が長く続いた後、急に寒くなる。冬が終わって春になると、間もなく暑い日が続くようになる。そうした現象を表したもので、三重大学大学院教授の立花義裕さんらが提唱しました。この言葉は、2025年新語・流行語大賞でトップ10に入ったことでも注目されています。

リチウムイオン電池

リチウムという金属を含む化合物を電極に使った電池のことで、リチウムイオンの移動によって充電、放電を行います。小型、軽量、長寿命という特徴を持つことから、幅広い製品に利用されています。ただ、この電池は熱や衝撃に強くありません。扱い方によっては発火する恐れがあります。普及が進むと同時に火災も多発しており、取り扱いや処分の際に十分注意が呼びかけられています。



【漢字クイズの答え】

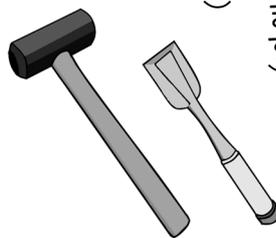
- ①くぎ
- ②はさみ
- ③かんな
- ④のこぎり
- ⑤きり
- ⑥こて
- ⑦かねじゃく
- ⑧かなづち
- ⑨のみ
- ⑩やすり



漢字クイズ

今回は大工さんが使う道具を集めました。なじみの薄い漢字が多く含まれており、難易度は高めです。ヒントを参考に読み方を答えてください。

- ① 釘 (つくりの「丁」の形からイメージできます)
- ② 鋏 (この字もつくりの形が大きなヒントです)
- ③ 鉋 (材木の表面を薄く削ってなめらかにします)
- ④ 鋸 (木材を切る道具といえばこれですよね)
- ⑤ 錐 (小さな穴を開けるために使う道具)
- ⑥ 鏝 (壁を漆喰などで塗るときに使う道具)
- ⑦ 曲尺 (直角に曲がった金属製の物差し)
- ⑧ 金鋤 (叩くための道具。木製のものは「槌」)
- ⑨ 鑿 (ハンマーなどで叩いて木材や石材を削ります)
- ⑩ 鑿 (物の表面を削ったり、角を落としたりします)



※答えは前ページの下段をご覧ください。



おすすめ旬レシピ

白菜とベーコンのスープ

今回は白菜を使った冬にぴったりの一品をご紹介します。白菜の甘みと、ベーコンの旨みがマッチします。簡単に作れるので、朝食にもおすすめ。他の野菜やたまごを加えれば、栄養価の高いメニューになります。

★ 材料 (2人分)

白菜 2枚 ベーコン 2枚 固形コンソメ 1個 水 400cc
塩・コショウ 少々

★ つくり方

1. 白菜は食べやすい大きさに、ベーコンは幅2cmに切ります。
2. 鍋に水とコンソメを入れて煮立て、白菜とベーコンを入れます。
3. 再度煮立ったら中火にしてアクを取り、5分ほど煮ます。
4. 白菜が柔らかくなったら火を止め、塩・コショウで味を調えます。

PICK UP はくさい

冬野菜の筆頭にも挙げられる野菜ですが、その歴史は古くありません。日本で栽培が始まったのは明治に入ってからです。95%が水分で、決して栄養価の高い食品とは言えませんが、ビタミンCをはじめ、カリウムやマグネシウム、食物繊維など、さまざまな栄養素が少しずつ含まれています。低カロリーであることも特徴です。



■お客様の施工現場から■

和室をキッチンに改装/東菅野 H様邸

築30年、建坪約33坪の木造2階建てのお住まいで、約4～5年間あ空き家になっていた実家に転居するため、今回はキッチン6帖間と和室4.5帖間をダイニングキッチン10.5帖間に広げて、床は段差なしのバリアフリーに改装することになりました。

そして、施工前の和室床面高さがキッチンの床面より高いため、畳を撤去後、キッチンの既存床材にフローリング材を重ね張りし、バリアフリー仕上げとしました。

また、和室天井・壁も洋風に改装しなければならないため、すべての袖壁、下がり壁、押入れを解体し全面に下地ボードを張り、天井・壁はクロス貼り仕上げとしました。

こたびのリフォームにより、以前の和室の造りから、明るく開放感のある洋風に変わり、お施主様も大変満足されておられる様でした。これから、新しい生活環境の中で快適にお過ごし頂けることと思われます。

ひとり言

こんにちは。エムエスホームの佐原です。いつもお世話様になります。

毎年、一月下旬から二月初旬を迎えますと、市川周辺のうちらこちらの公園、緑地、神社仏閣の梅のつぼみも開花しやがて白い花も咲き始めます。

そろそろ待ちに待った春の訪れを感じさせる季節ともなります。日常、あちこちで目にする植木や花木には、春夏秋冬、季節ごとにそれぞれ開花するたくさんの美しい草木もあります。

しかし、何故か、梅の花だけは、長く厳しい冬の季節を耐え抜いて、ようやく春一番の風が吹く前に花を咲かせるせいか、格別、印象深い花木に思われてなりません。

皆様は、この梅の木にどのような印象を持たれておられますでしょうか？

かの、古の学問の博士でもある、菅原道真公の詠んだ、「東風吹かば にほひおこせよ梅の花 主なしとて春な忘れそ」と言う名句が思い起されま

す。
やがて、春一番を告げる東からの風も吹き初め、心地よい春の季節は目の前に近づいております。

建築職人組合 市川支部

- 発行：有限会社エムエスホーム
- 編集：佐原正男
- 住所：〒272-0824
市川市菅野 4-18-27
- フリーダイヤル：0120-541-209
- TEL：047-323-2280
- FAX：047-323-2285
- URL：<http://ms-home.com>
- e-mail：ms-home@din.or.jp



代表の佐原です。地元のお客様へ最適なリフォームの提案とサービスの提供に努めております。お住まいのことで、お困りな際には、どうぞ、お気軽にご相談、ご用命ください。

エムエスホームの概要

商号：有限会社エムエスホーム

設立：平成9年8月1日

許認可：千葉県知事建設業許可

(般—17) 第42746号

営業内容：大工工事、内装、水回り、
屋根・外壁塗装、バリアフリー、
耐震補強工事、その他小工事

所在地：市川市菅野4-18-27

電話：047-323-2280

フリーダイヤル：0120-541-209

ホームページ：<http://www.ms-home.com>