

船津地産(株)より大切なあなたへお届けします

楽しい暮らし便り



2016年 5月号

〒334-0071 埼玉県川口市安行慈林709-2 電話 048-284-5330

ホームページ: <http://www.funatsu-chisan.co.jp> 電子メール: info@funatsu-chisan.co.jp

真の健康省エネ住宅勉強会

お取引先の建材商社様からのご依頼で、定期的に『真の健康省エネ住宅勉強会』を開催しています。先日は、最多の33名の方にご参加いただきました。

勉強会では、まず当社の『真の健康省エネ住宅を普及させる取組み』をご説明し、取組むに至った背景やワンランク上の断熱性能、間取りの工夫などをご理解いただきます。

その後、モデルハウス（住まいづくりサポート館）に移動し、14帖用のエアコンユニットでLDKはもちろん、寝室、洗面所なども20℃を下回る場所がない家全体の暖かさを体験していただき、少ないエネルギー消費量で家全体を暖めていることをご理解いただきました。

作り手（建築業界関係者）

もまだまだ『真の健康省エネ住宅』に取組んでいる会社は少ない状況です。

参加していただいた方々に、実例、実物、事実を体験して心のスイッチを入れてもらい今後『真の健康省エネ住宅』の推進に取組んでいただきたい次第です。

同じ志の仲間（建築業界関係者）を増やすことで、結果的には『真の健康省エネ住宅』を普及させることができるので、勉強会開催にご協力させていただきます。

船津地産株式会社

建築部 清水 雅彦



健康そうだん室

顔面けいれん

適度な運動と快眠快食が一番の予防法

目の周りのや顔の一部がびくびくつと痙攣を起こした経験はありますか？原因不明の病

気とされてきまし

たが、過労や極度

のストレス、睡眠

不足が続くことで

起こる病気です。一過性がほ

とんどですが、なかなか治ら

ず、実は血管の老化が原因の

病気という場合もあります。

●主な原因とは？

動脈硬化した血管が顔面神

経を圧迫している、脳腫瘍や

動脈瘤が顔面神経を圧迫して

いる、顔面神経の麻痺の後遺

症、ストレスなどで精神的緊

張が引き金になっているなど

諸説あります。いずれも顔面

神経を血管が長い間圧迫した

ために、ちょっとした刺激に

敏感になって痙攣を起こすと

いうものです。

●顔面けいれんの症状

目の周りのびくびくした痙

攣、下まぶたが引きつる感じ、

それが頬や額、口から顎へと

広がります。重症になると痙

攣は収まらず、目や口の周囲

の痙攣が同時に起きてしまい

顔が歪む場合もあります。痙

攣と同時に耳鳴りの症状も報

告されています。

●治療法は？

①薬物療法 症状が初期で、

痙攣する箇所が目の周りのみ

の人には内服薬が有効です。

他に、痙攣を起こしている筋

肉に、ボツリヌス菌毒素の製

剤を注射するボツリヌス療法

があります。9割の人に有効

とされていますが、効果の持

続期間は3〜4カ月間なの

で年に数回治療を繰り返す必

要があります。

②神経ブロック療法 アルコ

ールを顔面神経に注射し、意

図的に麻痺を起こさせて治す

方法です。これも定期的な注

射の必要があります。

③手術 顔面神経を圧迫して

いる血管を切り離す手術で

す。全身麻酔を使って行われ、

一度の手術で完治します。注

射のように定期的に治療する

必要がありません。



家事の知恵

卵の賞味期限は何日間でしょうか

卵のパックを買って、表示された期限が過ぎて困ったことはありませんか。期限を過ぎても捨てないで下さい。日本卵業協会によれば、卵の生食での賞味期限は、夏場7月〜9月で産卵後16日以内、春（4〜6月）秋（10〜11月）が25日以内、冬季（12月〜3月）は産卵後57日以内が基準だそうです。表示だけではいつ産卵されたのかわかりませんね。産卵時期を大体特定する方法です。水を入れたコップに卵を入れます。底に沈んでいれば産卵後12日、水面すれすれで浮いていれば約2週間が経っています。尖った方を下して水面に少し顔を出して真っすぐ浮いているものは、概ね25日経っています。傾いて浮いている状態であれば産卵後25日以上になります。



12日



約2週間



25日以上

かんたん レシピ

葱とカニカマの中華風玉子焼き

節約を意識しつつ、簡単に美味しく出来る一品をご紹介します。ごま油の風味が香ばしく、食感も楽しい、見た目も味も嬉しい玉子焼きをお手軽に作ってみませんか。おもてなしにもOK。お弁当のおかずにもおすすめです。長葱にはビタミンAが豊富に含まれており、粘膜や皮膚を健康に保つ、ウィルスや細菌の侵入を防ぎ、体の免疫力を高める効果があります。



材料



【4人分】

- ・卵……………5個
- ・醤油……………小さじ1
- ・長葱……………1本
- ・水……………大さじ2
- ・カニカマ……………6本
- ・ごま油……………大さじ1
- ・中華だし……………小さじ2

- ①長葱は縦半分に切り、薄く斜め切りにする。カニカマは半分に切り、少しほぐしてさきます。
- ②ボウルに①、卵・調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
このとき、白身もきちんとほぐれるまで溶いてください。
- ③フライパンにごま油をしき、混ぜ合わせたものを全て入れて丸く伸ばします。フタをして焼きます。
- ④表に焼き色がついたらフライ返しで返し、裏面も同様に焼きます。火加減は中火から弱火にし、卵にしっかりと火を通してください。
- ⑤器に移し、ピザやケーキのように切り分ければできあがりです。



【ワンポイント】

カニカマの簡単なさき方をご紹介します。小袋から取り出したカニカマの両端とも手でつぶしてから、手のひらでお団子をつくるようにくるくる丸めると簡単にほぐれますよ。

ビューティー サロン



本当にテカらないベースメイク、潜水法

お出かけが増えるこの時期、困るのがお顔のテカリ。“テカらない”からと買ったはずのベースやファンデーションにも限界があります。こんなテカリにお困りの方におすすめなのが“潜水法”です。いつも通りに下地+ファンデーション+パウダーまでして下さい。その後、洗面器に水道水をためて顔を浸けます。そして優しくティッシュオフ。これだけでマットなベースを作る事ができます。ポイントは、最後のパウダーをいつもより多めに、お湯ではなく必ずお水で、30秒から1分浸けることです。お水ではなくウォータースプレーを顔から滴るほどかけてもいいそうです。



かしてい お財布



食費節約のために料理のレパートリーを増やす

食材は捨てることがないようにしたいものです。残った食材をうまく使いきることができるよう、料理のレパートリーを増やしましょう。おばあちゃんの知恵がなくても、今は便利な時代です。スマホのアプリを利用すれば大丈夫。代表的なソフトはクックパッドです。スマホがなくても古本屋に行けば料理本が100円から買えます。残っている食材名をクックパッドの検索ワード欄に入力して検索すると、特別な食材でなければ10や20のレシピが直ぐに出てきます。調理したことのないレシピでも、是非挑戦してみましょう。最初は手間がかかっても、回数さえこなせば誰でも美味しく作れるようになります。自分風アレンジしてレシピが増えれば充実感も味わえます。

元気が倍増
今月の筆文字語録

无寸とは、努力をする
凡寸のことである。
by アンジュたん

●発行：船津地産株式会社 編集スタッフ一同

●住所：〒334-0071 埼玉県川口市安行慈林 709-2

●TEL：048-284-5330

●FAX：048-284-5338

●URL：www.funatsu-chisan.co.jp

●e-mail：info@funatsu-chisan.co.jp

家族が集う。心がなごむ。
「Dann」が私たちの住まいづくり。

当社の住まいづくりは、「ただ住むだけの器の提供」ではありません。

住まれる家族の様々なライフシーンを想定し、
団らんの”団”談笑の”談”暖かさの”暖”断熱の”断”等の
心地良さをご提供する事が原点だと考えております。

FUNATSU HOME

制作協力：Raiclass, corp

