

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 楽い

2017年11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

自然エネルギーの暖房機

自然(再生可能)エネルギー
というと、太陽光、風力などを
思い浮かべる人が多いと思い
ます。実は木材も自然エネルギ
ーなのです。

木材は燃焼する時、二酸化炭
素を発生しますが化石燃料の
燃焼とは異なり、木が育つとき

に二酸化炭素を吸収している

ので、計算上はほぼ二酸化炭素
を排出しないものとして取り
扱うことができます(国際的

なルールです)。つまり、木
材を燃焼しても地球の二酸化

炭素の総量はほとんど増えず
環境にやさしい燃料と言える
のです。

木材を燃料とした代表的な
暖房機には、薪ストーブとペレ
ットストーブがあります。薪ス

トブは皆さんご存知の通り
乾燥した木材を使用します。

ペレットストーブは、間伐材や

乾燥した木材を使用します。

おが粉、かなな屑など、いわゆる
捨てる木材を小粒に固めた木質

ペレットを燃料として使うスト
ーブです。もともとは捨てる木材

なのでとても環境にやさしい燃
料です。薪も木質ペレットもバイ

オマス燃料とも呼ばれます。

木質燃料のストーブは環境に
やさしいだけではありません。

薪を燃やす炎からは遠赤外線
の熱が放出され、身体を芯まであ

たためてくれます。また身体に浸透
した遠赤外線は、血管を拡張させ

新陳代謝も高まります。

燃える炎の揺らめきは、小川の
せせらぐ音や星のまたたきと同

様に人間と同じリズムを刻んで
おり癒し効果があるそうです。

火の美しさを楽しむだけでなく
リラククスできるのです。

船津地産株式会社

建築部 清水 雅彦



薪ストーブ



ペレットストーブ

健康そうだん室

食道炎とは
どんな病気？

食後に横になるなら
右下がおすすすめ

食道炎とは一般的に逆流性食道炎のことを言います。食後に胸やけがする、ゲップが出る、喉に苦いものや酸っぱいものがこみ上げてくる、これらの症状が見られたら食道炎かもしれません。

●食道炎の原因

食道炎は食道の粘膜が傷ついて炎症や潰瘍を起こした状態になることを言います。原因は食道と胃をつなぐ下部食道括約筋という筋肉の低下です。この筋肉が胃液の逆流を防いでいるのですが、加齢によって緩んでくると胃の中の

ものが食道に戻ってきてしまいます。高齢者の病気と知られてきましたが、最近では若い人にも増えています。それは脂肪分の多い食事を沢山食べていることで下部食道括約筋が緩み、胃酸が多く分泌するためです。脂肪は他の栄養素と比べて消化するのに負担がかかります。脂肪分の多い食事を好んで食べる人は注意しましょう。

●食道炎の症状

胃液と混ざり合った食べ物と胃液が食道に逆流します。胃液はご存知の通り強い酸性で、逆流すると食道の粘膜を傷めるので、ただれたり、潰瘍ができたりします。このため一番多い症状は胸やけ。みぞおちや喉が焼けるような痛

み、胸がちりちり焼けるような痛みの症状もあります。他には口の中が酸っぱくなる感じや喉の痛み、ものがつかかっているような感じ、また、しわがれ声や喘息などさまざまな症状が現れます。

●食道炎の治療法

主に薬物治療で治します。胃酸の分泌を抑えたり、食道の運動機能を改善したり、胃酸を中和します。他にも傷んだ食道の粘膜を修復し保護する効果もあります。脂肪分の多い食事を避け、刺激が少ない薄味のを腹八分目で食べるようにしましょう。



家事の知恵

見せる収納にチャレンジ

つつい買ってしまっ増えてちな可愛い雑貨や食器。せつかくなら、その素敵な買っ物を無駄にしないように、見せる収納を上手に楽しみましよう。とはいえ、見せる収納といっても特別な場所は必要ありません。例えば、殺風景な冷蔵庫の上や食器棚の上。ここはちょっと大きめのかごや雑貨を置く場所にぴったりです。ナチュラル素材のものだけだとそっけない雰囲気になるので、周りにフェイクグリーンをちょっぴりあしらって。気に入ったフォルムの食器は、思い切って壁にオープン棚を付けてもいいかもしれません。こうすれば使いたいときに、さっと食器を取り出せます。棚板にちょっとこだわれば、さらにおしゃれにお気に入りの食器を見せつつ収納できますよ。



がんたん レシピ 豆乳のカルボナーラ



木オ米斗



【4人分】

- ・スパゲティ……………400g
 - ・塩……………少々
 - ・豆乳……………400cc
 - ・玉ねぎ……………1個
 - ・小松菜……………2束
 - ・シーチキン…1缶(油入り)
 - ・とき卵……………1個
 - ・チーズ(粉orスライス)40g
 - ・だしの素……………粉末2包
- * * * * *

パスタの中でも人気の高いカルボナーラ。市販のソースも多く売られていますね。

家庭で手作りするのは面倒なイメージがありますが、簡単に作れて尚且つ野菜とたんぱく質もしっかりと摂れる、栄養たっぷりの豆乳を使ったレシピをご紹介します。シーチキンを一缶まるごと、油も捨てないで使うので、風味豊かな一品に仕上がります。

- ①大きなお鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、塩少々を加えスパゲティを入れて指示通りに茹でる。茹で上がったらずルに入れて余分な水気を切っておく。
- ②玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
- ③小松菜はキレイに洗ったあと、食べやすい大きさに切っていく。
- ④大きめのフライパンにシーチキン1缶を油ごと入れて中火で熱する。
- ⑤シーチキンの風味が出てきたら②で切った玉ねぎ、小松菜を加えて炒める。
- ⑥玉ねぎ、小松菜がしんなりしてきたら、だしの素の粉末2包を加えて味を整える。
- ⑦弱火にし、豆乳を加えて、具材をよく混ぜ合わせる。
- ⑧一旦火を止めて、チーズをまんべんなく振りかけて菜箸などで軽く混ぜながらチーズを溶かす。
- ⑨チーズが溶けたら、少し冷ましてからとき卵1個を割り入れてソースをよく混ぜる(この時に、フライパンが熱過ぎたら卵がだまになりやすいので注意)。
- ⑩茹で上がったスパゲティとソースを絡める。



ビューティー サロン



おうちエクササイズ～エア縄跳び編～

縄跳びは本来なら道具が必要なエクササイズですが、「エア」つまり「縄跳びのマネ」でも十分効果があるのです。最近では、エア縄跳び用の器具がある程。エクササイズの動画もたくさんあるので、挑戦しやすいエクササイズです。文字通り、縄跳びがあるつもりで縄跳びの動きをします。エア縄跳びの利点は「縄に足が引っ掛かって動きが止まる事が無い」という点です。運動を強制的に止められることがないので、自分の体力の続く限り運動する事ができます。縄跳びは水泳やサッカーの様な、運動量の多いスポーツと同等のカロリーを消費します。よって、同じ動きをするエア縄跳びも同様の効果があります。



川口市 住宅改修資金助成制度

今年度（平成 29 年度）下期（H29 年 10 月～H30 年 3 月）の川口市における住宅改修資金助成制度をご紹介します。この制度は、個人の住宅をリフォームする際、川口市より最大 10 万円の助成金を受けることができる制度です。対象になる工事や工事期間、助成金を受けるにあたっての条件等々 細かな決まりごとはありますが、リフォームをお考えのお客様は利用のご検討をされてはいかがでしょうか!(!)?

不明点等は当社スタッフまでお気軽にご相談下さい!(!)!

※川口市の予算が無くなりしだい受付が終了されますのでご了承ください。



元気が倍増
今月の筆文字語録

我が流しは油が
我がためになるものなり

江戸時代初期の武将 鍋島直茂（肥前佐賀藩の藩祖）の格言

- 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



↑モデルハウス（住まいるサポート館）

FUNATSU HOME

制作協力：Raiclass, corp