

メタボは美しくな～い。女性最大の敵をやっつけよう!

働く女性の7割が「メタボ自覚」。どこで自覚するかといえば、それは外見。あなたがもし「おなかが出てきた・しゃがむとおなか苦しい」なら、もうしっかりしたメタボ予備軍。

ダイエットに密着した基礎代謝。

では、どうすれば基礎代謝をあげることができるのでしょうか?

前にお勧めしたのは、この2つ。

- ①しっかりと食事をする(たんぱく質を十分とること)。②運動をし、筋肉をつけていくこと。

面倒くさいとは思いますが、痩せやすい体づくりのためと思ってみてはどうでしょうか?とご提案しましたが、実は「とっておき」があるようです。

それは名づけて「唐辛子作戦」!

味の素の研究結果によると、唐辛子の成分のカプサイチンを約3ヶ月摂取し続けると、摂取しない場合よりも1日当たり約50キロカロリーの基礎代謝量が増えていたそうです。これは胃などにある受容体がカプサイチンとくっつくことで、交感神経を活性化させているらしく、「長期間飲み続ければ基礎代謝量の減少を少しずつ食い止める効果がある」でした。何にでも「唐辛子をかける」。その量はお好みですが、そんな人を見かけたら「うふふ...」。「唐辛子でダイエット」なんてでしょうね。

住まいと暮らし。これからのキーワードは「メンテナンスのしやすさ」。

住まいづくりは「いいものをつくって→きちんと手入れして→長く大切に使う」という基準になってきています。つまりポイントは「長持ち」。それには「メンテナンスが楽」と「ランニングコストが抑えられる」こと。

キーワードは「可変性」

玄関ドアがたった1日で交換でき、新品 + 断熱 + 防犯 が一度に。

見慣れた玄関が、簡単な工事で生まれ変わります。



ご紹介の商品はトステムですが、YKKAPIにも同じような商品があります。

▼お問い合わせは

冬の寒さや、夏の暑さを室内に伝えにくい断熱仕様の玄関ドア。効率のよい冷暖房を実現し、1年中快適な室内温度を保ちます。

●断熱性能の比較(暖房時の室内側)

断熱性能の比較(暖房時の室内側)の図表。縦軸は温度差を示し、アルミ仕様と断熱仕様の違いを比較している。

●アルミ仕様 外の冷気が室内にも伝わっています。

●断熱仕様 外の冷気を遮断して、室内の暖気を逃がしません。結露も大幅に抑えます。

●カバー工法 今お使いのドア本体を取外し、枠はそのままでその上に、新しい枠とドア本体を取付ける工法です。

春建設 〒840-0861 佐賀市嘉瀬町中原 2015-11 TEL24-0749

を大切にしよう新聞

その心は、大量生産、大量消費、大量破棄社会からのGood Bye! あり余っているから、すぐお金で買えるから、いつでもどこにでも捨てられるから。そんな社会と暮らしが、本当に望んだものなのか、快適なのか。これからはまず察おう。それには、きちんとしていて、わかりやすくして一流の物差しがある。その物差しは、風土と季節、文化的、伝統的がいい。みんなに共通で、しかも変わることがないから、日本人なら毎日の生活の中で使いこなせるから。

2010.11

暮らしの歳時記 インテリアの室礼

四季折々の行事の心や季節の情緒をあらわすことのできるインテリアの室礼。昔から伝えられてきた暮らしを大切にしながら、これからの生活をより豊かに楽しんでいきたい。そんなちょこっとアレンジしたインテリアの室礼をご紹介します。

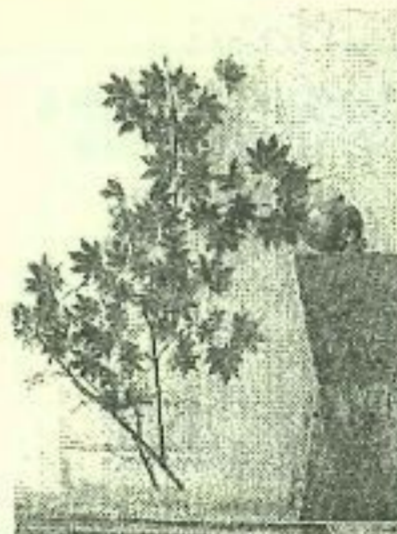
11月の歳時記 「紅葉」の室礼

11月になり秋も深まってきました。木々の葉が黄色や赤に色づき、紅葉がとても美しくなってきました。日本では、紅葉の季節になると紅葉を見物する行楽、紅葉狩り(もみじがり)に出かける人も多いでしょう。けど忙しくてなかなかお出かけができなかったり...。だんだんと寒くなり日照時間も短くなる秋は何となく気持ちもトーンダウンしがちです。11月の季語は紅葉。そこでお家の中でも紅葉を感じることができ、楽しめるインテリアの室礼をご紹介します。



■ダイレクトに花瓶に生ける

とっても手っ取り早い方法です。葉っぱの色づきがきれいなモミジがおすすめ。真っ赤に染まったモミジの一枝を花瓶に生け、ダイニングテーブルの上や玄関の下駄箱の上などにディスプレイ。一瞬にして紅葉がお部屋の中に広がります。



かごの大きさを少し大きめにしたり、小ぶりにしたりといろいろ自由にアレンジしてみてください。小ぶりのものでしたら、トイレや洗面室にもちょこっと紅葉を彩ることができます。

■お料理に添えて

直接目にふれて紅葉を楽しむことを自然にできるのが、お料理です。ご家族でお食事をする際に、お料理にそっと真っ赤に染まったモミジを添える。お料理に手をのびたときに近い距離にあるモミジに必ず目が行くはず。そして自然と紅葉の話題になることでしょ。赤いモミジはお料理をより一層おいしく見せる演出の効果も高くなります。



■かごを利用して飾り付け

かごの中にとっぷりと落葉を入れます。モミジやイチョウなどの色きれいな落葉を選びます。その上に枝つきの色づいた葉っぱの付いた枝を何本か入れてみましょう。リビングや和室なんか合います。和室の床の間にもしっくりと飾れると思います。



また、とっぷりと落葉を入れたかごの中に、リンゴやナシ、ブドウなど季節のくだものを入れてディスプレイするのもおすすめです。こちらはダイニングテーブルの上や玄関の下駄箱の上に飾ってみましょう。



紅葉をめぐる習慣は平安の頃から始まったといわれています。紅葉狩りの「狩り」というのは「草花を眺めること」という意味もち、平安時代には実際に紅葉した木の枝を折って(狩り)、手のひらにのせて鑑賞する、という鑑賞方法があったそうです。紅葉スポットに行くだけが、紅葉狩りではないようです。ぜひ昔の風習を取り入れて、お家の中にも紅葉を取り入れてみましょう。

もっと広くしたい・快適にしたい

みんなの要望や不満で多いひとつが「もっと広くしたい・快適にしたい」。
だけでも目先や考え方を考えてみれば、意外と賢く、上手に、自分らしく暮らせるものです。
そんな暮らしをするためのヒントをお送りします。



「ランニングコストを抑える生活改善」

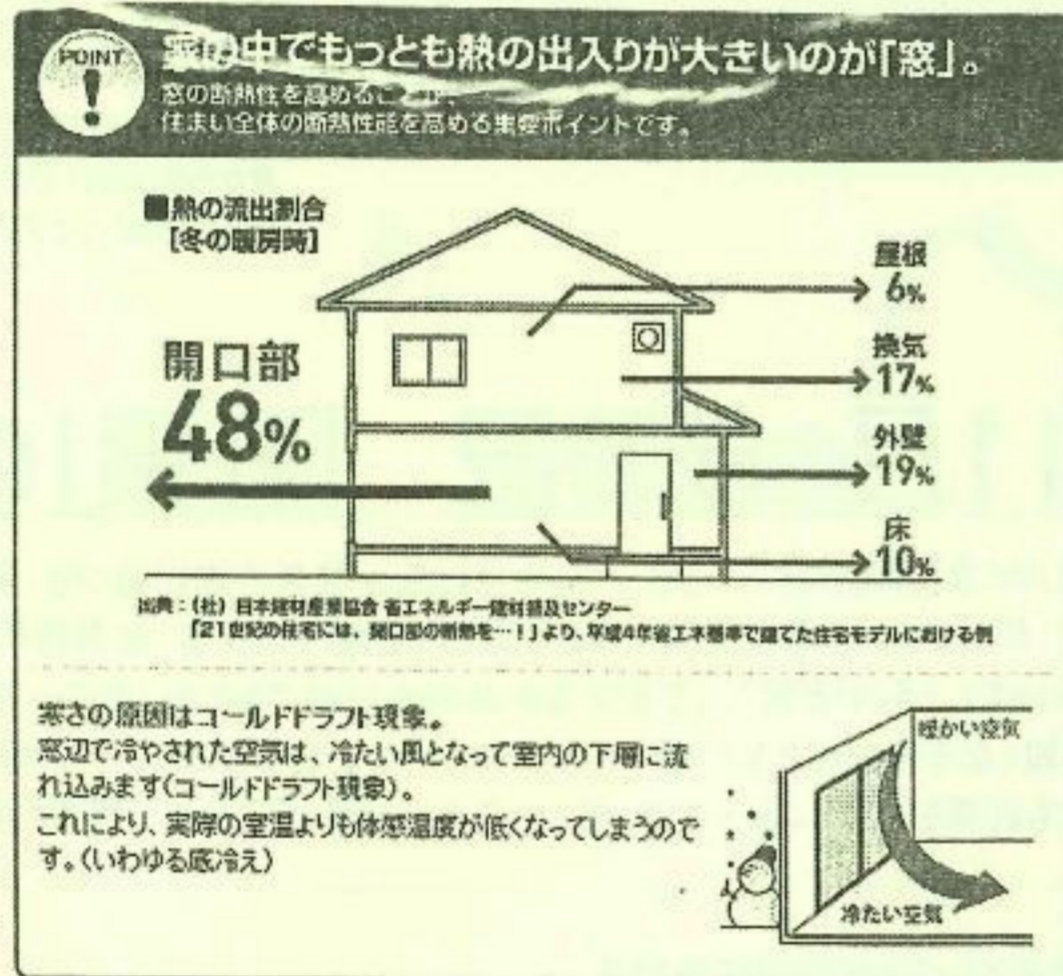
こう不景気が籠りと毎日の生活費をどうにか抑えたいのは皆さん同じだと思います。お父さんのお小遣いを減らし外食は控えたとしても、上がる気配のない給料とますます少なくなるボーナスではまだまだ足りないと感じてしまいます。そこで思い切って住まいのランニングコストを抑えるリフォームをして毎日の生活費を少しでも浮かしてみませんか。

ランニングコストといえば、ガス代、水道代、電気代が代表格。今年の暑さは異常なほどでしたが、その影響かどうかわかりませんが今年の冬は結構寒くなるのか。そこで断熱リフォームと蓄熱暖房のご紹介。実は住まいの断熱性能を上げると冷暖房費が結構変わるんです。通常壁の内部には断熱材が入っているのですが、長年暮らしているとその断熱材が変形してしまう場合があります。いろいろな原因はあるのですが、その原因はともかく一度壁を少しだけ空けて断熱材の状態をチェックしてみましょう。断熱材をしっかりと入れなおすだけでも断熱性能はずいぶんと変わります。その上でサッシ(窓)リフォームしましょう。住まいで最も外部からの影響を受けるのがこのサッシなのです。冬場によくガラスに水滴がいっぱいになることがあると思います。これは「結露」という住まいにとっては天敵のような現象なのですが、要は外部の寒さを内部に伝えてしまうのでガラス面に水滴ができてしまうのです。そこでサッシを二重にするかガラスを二層にすることで、外部の寒さを伝えなくてよければこの結露がなくなります。結露なくなるということは、寒さを伝えなくなるということです。暖房費も安くなるということです。今ならエコポイントもついてお得にリフォームできるかも知れませんよ。

さらに深夜電力を使って特殊な石やコンクリートを暖めておいて日中は暖房機として利用できる「蓄熱暖房」という方式が今注目されています。断熱性能をアップしてこの蓄熱暖房を取り付ければ、日中は電気代をかけずに暖かく過ごせるのです。

そろそろ太陽光発電も安くなってきましたので、一度お付き合いのあるリフォーム会社に相談されて断熱性能や二重サッシも含めてお考えになってみてはいかがでしょうか。

※蓄熱暖房のイラストは「電化住宅コムから引用
(<http://www.denkajutaku.com/>)
※窓の断熱性のイラストは「トステムから引用
(<http://www.tostem.co.jp/lineup/sash/reform/inplus/>)



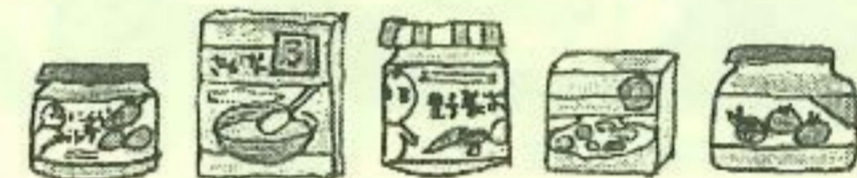
こもだるさんの子育て日記



おままごと

超未熟児 835グラム
で誕生した美優。
そろそろ離乳食がはじまります。

ベビーコーナーには色いような種類のベビーフードがあって
見ているだけでも楽しい気分になります。
でも...どれも結構なお値段です。



そんな時は...そう!
じ〜っと見るだけ
材料とか調味料とか
必死で覚える。

そして...
さっさと家に帰って
マネして作る!



作る量がホントにちよこつたので
「おままごと」みたいで たっのしい~!
少しずつ色いような食材を取り入れて食感を楽めるように
してあげると好き嫌いなく何でもよく食べてくれます。



家が完成するまでには、さまざまな専門の職人が関わります。
その職種はおよそ二十。
面白いのは棟梁の下に、突如現れ、自分の持ち場が終わると、疾風のように去っていくありさま。
家づくりを知るには多々あれど、職人の役割を知れば、それは生きた勉強。

雨や湿気で大事な家が朽ちないように、それを守るのが「板金屋」

「板金」と言えば多くの方が「自動車整備」の板金が頭の中に浮かぶことでしょう。
しかし建築板金は家づくり専門。一般住宅から建売住宅はもちろん、伝統的な数寄屋建築などでその技術を振るっています。
さて仕事とは言う、漢字が示すとおり、板状の金属を取り扱うのがこの仕事のそもそもの成り立ち。その仕事で一番目立つ所は屋根。もちろん瓦屋根は瓦屋さんの仕事ですが、瓦以外の素材を使った屋根づくりは、だいたい板金屋の仕事なのです。
また雨樋や、板金を折り曲げて加工した水きりと呼ばれる部分の仕事も板金屋の大切な仕事で、最近ではサイディング等の壁面の仕事も板金業の仕事として認知されています。
我々の自慢は、日本の町並みを彩る様々な家並み。その全ての家に建築板金職人の手による「家を守る仕事」がなされていることです。



永六輔「職人」より
明治は速くなりにつれて
っていうけど、
明治は「豊く」なりにつれてね。