

# わくわく通信

☆今月のトピックス☆ 寒い冬を乗り切る「お鍋」レシピ紹介  
健康コラム「風邪対策」  
地震の話、ショールーム紹介 etc.

2月号

2006

第2号

## ～季節の花だより～



☆椿(ツバキ)椿科 花言葉:ひかえめ、懐み深い、魅力  
花期は早咲きの品種なら10月初旬から、遅咲きの品種で4月  
下旬頃まで。写真の品種は「乙女椿」。名前の通り乙女のように  
やさしい色の花です。

★発信元★ ナイスリフォーム(株)堀装

フリーダイヤル 0120-72-4340

ホームページ <http://www.nice-re-form.co.jp>

今年の冬は、例年に比べて気温が低く奈良県でも雪が積もりました。そんな寒さの中、風邪が大流行しています。あなたの回りにも風邪引きさんはいませんか？今回は、風邪に関するお話です。

### 風邪が長引く人・すぐ治る人

同じ環境にいるのに、風邪をひく人、ひかない人、ひいても軽く済んでしまう人・・・と個人差があるのはなぜでしょうか？これは、普段の生活が大きく影響します。ストレスが多い、食生活が偏っている・・・などという生活では、体はウィルスに対する抵抗力が弱くなるため、風邪をひきやすく、症状も重くなりがちです。

また、歯槽膿漏や虫歯のある人も注意！！風邪とは何のつながりもなさそうですが、実は虫歯菌が胃や腸に侵入すると、体はそれを退治しようとして活動するため、風邪菌が侵入してきた時に働けなくなるのです。



### 風邪をひかない・長びかせないコツと知恵

#### ●風邪をひきそう・・・と思ったら

まずは、バランスのよい食事と十分な休養、そして室内の温度・湿度にも気を配りましょう。

温度は 20～25℃、湿度は 60～80%を保つようにすると良いです。

古典的なところでは、手洗い・うがい・マスクがあります。誰もが知っている予防法ですが、

実際に効果が認められているので、習慣にしたいですね。

ストレスの多い方は、アロマテラピーを利用した入浴もオススメです。風邪によいとされ

#### ●風邪をひいてしまったら・・・

風邪の苦しい症状を軽くしてくれる薬を早めに飲むのが良いですが、昔から風邪に効くと言われている民間療法にも注目すべきものがあるのでご紹介します。

療法	注目すべきポイント
紅茶や緑茶でのうがい	お茶に含まれるカテキンには殺菌能力があり、全てのタイプのインフルエンザに効果あり
ショウガ湯	ショウガには血液の循環をよくして体を温め、発汗させる作用がある。鼻がつまった時に効果的
ホットコーラ	鍋にコーラ飲料と、すりおろしたショウガを入れて煮たもの、体を温めて発汗させる働きがある
タマゴ酒	体を温めるので、寒気がする時にオススメ。高たんぱく・高エネルギーなタマゴは、消化がよく、ビタミンB2も多く含む

# 楽しもう！ インテリア

インテリアにも色々な種類があります。  
あなたはどんなスタイルがお好みですか？

## ナチュラル

主な色合いは、自然を感じさせるもの、生成りやベージュ、白木の色でまとめられ、素材は綿や麻、パイン材などが一般的。これらの素材や色は部屋の印象を自然に仕上げてくれるので、リラックスした気分過ごすのに最適なインテリアスタイルです。他のインテリアスタイルとも相性が良く、コーディネートしやすいという利点があります。



## カントリー

カントリー家具の特徴は、なだらかな曲線を描くデザインが生み出す暖かみのある雰囲気と、ラフで素朴な印象です。カントリー家具は開拓時代に建材として使われていたパイン材を使用しているため、白木にオイルで塗装した自然なイメージを持ち合わせています。いつまでも木が持っている暖かみを居住空間にもたらししてくれます。



## 和風モダン

近頃は量の部屋が一軒の中に一室といったケースも少なくありません。そんな住まいの洋風化、フローリングや壁紙など洋風の中に和を取り入れていくのが和風モダンといわれるスタイルです。



## アジア

アジア家具には私達日本人に馴染みのある素材がたくさん使用されています。竹製品やラタン（藤）、ココナツウッドやチークなど、色はダークブラウン、ブラウンのものが多く、ナチュラル系に代表されるような白木の色は少ないと言えるでしょう。他のインテリアスタイルと比べても自然を生かしたデザインが特徴的です。



## 北欧

スウェーデンを中心とした北欧諸国は、世界でも有数の家具製造国。北欧特有の気候で木は固くしまり、家具製造には非常に適した環境でもあります。使いやすく機能的でありながら、デザインも美しいという、一見相反する要素を見事に両立させているのが北欧インテリアの最たる特徴だといえます。



## ミッドセンチュリー

1940年代から60年代に起こったミッドセンチュリーブームは、ポップで斬新なデザイン性を持っています。ミッドセンチュリースタイルのデザイナーで、優れたデザインを数多く生み出したイームズ夫妻は有名。





# ショールーム 紹介

ガラス張りの開放感あふれる空間、  
INAX の奈良ショールームをご紹介します。

## INAX 奈良ショールーム



TEL/FAX TEL:0743-57-1719

FAX:0743-57-1709

所在地 奈良県大和郡山市横田町 701 番地 1

営業時間 10:00~18:00

休館日 毎週水曜日・年末年始・夏休み

駐車場 16台の専用駐車場があります。

備考 車椅子対応トイレ有り、ベビーベッド

## 展示コーナー



## キッチン

キッチン空間をご提案する INAX の「リビング・キッチン」の 3 ブランド 7 点を展示。新シリーズも勿論ご覧頂けます。また人気の対面型キッチンに加えアイランド型など、豊富なバリエーションを体感して下さい。

## 浴室

INAX はすべてのシステムバスをバリアフリータイプ、また抗菌・防カビとしているので、どなたにも使いやすくお手入れラクラクです。話題の冷たくない床「サーモフロア」など、快適機能を是非ご確認ください。



## トイレ

トイレ空間にすっきりおさまるタンクレストイレ「サティス」をはじめとして、快適機能が充実したシャワートイレ一体型便器やスッキリデザインの収納一体型便器など、あらゆる場面に最適なトイレを多数展示しています。

他にも、洗面化粧台や外壁・インテリアタイルなど豊富に展示していて見ごたえたっぷり。またショールーム入り口、フロア内には段差がなく、トイレもバリアフリー対応されており、車いすでのご来場にも支障のない設備を揃えています。介護提案専用カタログ等も取り揃えてあります。どなたにも不自由なく利用できるショールームです。

# 鍋特集

寒い季節にはやっぱりこれですね！！

今回は、一味違ういろいろな鍋を集めてみました。

## ●石狩鍋●



- 1) 生ザケは、ひとくち大のぶつ切りにする。
- 2) ハクサイとホウレン草は各々ゆでて、ホウレン草を芯にしてハクサイで巻き、3cm 位の長さに切る。
- 3) 糸コンニャクは、一度さっと湯通しし、他の材料は食べやすい大きさに切っておく。
- 4) 昆布出し汁にみそを溶かし、砂糖・みりんで味つけする。
- 5) 4に1~3を加えてゆっくり煮る。
- 6) いくらを入れ、粉山椒をふりかける。

### 材料 (4人分)

・生ザケ 200g  
・豆腐 1丁  
・糸コンニャク 200g  
・白菜 4枚  
・ホウレン草 4枚  
・長ネギ 1本  
・エノキ茸 1束  
・ダイコン 1/4本  
・ニンジン(中) 1本  
・モヤシ 少々  
・いくら 少々  
・調味料  
(昆布出し汁 3カップ  
みそ 120g  
砂糖 大さじ3  
みりん、粉山椒)

## ●ヘルシー豆乳鍋●



- 1) 鶏肉は1口大に切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。水菜はよく洗って3~4cmの長さにし、しめじは小房に分ける。
- 2) 1の材料を土鍋に入れて火をかけ温め、白みそをよく溶かす。
- 3) 2が煮立ったら、鶏肉・豆腐・しめじを入れ、全体に火が通ってから最後に水菜を加え、さっと煮れば完成。

### 材料 (4人分)

・鶏肉 300g  
・絹ごし豆腐 300g  
・水菜 100g  
・しめじ 80g  
<A>  
豆乳(無調整) 600ml  
出し汁 600ml  
白みそ 大さじ2  
薄口しょうゆ 小さじ1/2

鍋は野菜もたつぷりとれるのがうれしいね!



## ●キムチチゲ●



- 1) すりおろしたニンニク・土シヨウガ・すりゴマと調味料を合わせ、1口大に切った豚肉をつけておく。
- 2) キムチは3cmの長さに切る。
- 3) 厚揚げは1cm幅、エノキ茸・しいたけは石づきを取り、ニラは4~5cmの長さ、白ネギは斜め切りにする。ハルサメはもどし、適当な長さに切る。
- 4) 鍋に煮出し汁をはり、火にかけ、ニラ以外の材料を加えて、アクをすくいつつ煮る。
- 5) 最後に塩で調味し、ニラを加える。

### 材料 (4人分)

・豚モモ肉(薄切) 200g  
・白菜キムチ 300g  
・厚揚げ 1丁  
・エノキ茸 1パック  
・しいたけ 4枚  
・白ねぎ 1本  
・ニラ 1束  
・はるさめ(乾燥) 40g  
・煮出し汁 適量  
・塩 適量  
・下味  
(ニンニク 1/2片  
土シヨウガ 5g  
ゴマ 小さじ1  
醤油 大さじ1  
砂糖 小さじ1  
ごま油 大さじ1)

## ●きりたんぼ鍋●



- 1) きりたんぼを作る→米は柔らかめに炊き、つぶつぶが残る程度につぶす。
- 2) 焼き棒をぬれぎんでふき、つぶしたご飯を巻きつけ、塩水(水1カップに塩大さじ1程度)を手につけて塗る。
- 3) 網にのせて最初は弱火、だんだん火を強くしながらこがね色になるまで焼き、棒を回しながらはずし、斜め半分に切る。
- 4) 鍋の準備をする→鶏肉はそぎ切りに、焼き豆腐は8等分、せりは食べやすい大きさに、ねぎは斜めに切る。しめじは、小房に分け、しいたけは飾り切り、ごぼうはささがきにする。
- 5) 鍋に煮汁の材料を合わせ、具を煮ながら食べる。きりたんぼは、あまり煮過ぎないように。

### 材料

きりたんぼ (4本分)  
・米 2カップ  
・焼き棒(直径1cm位の木) 4本  
・地鶏むね肉 2枚  
・焼き豆腐 1丁  
・せり 1束  
・しめじ 150g  
・ねぎ 1本  
・しいたけ 4枚  
・ごぼう小 1本  
・煮汁  
(だし 4カップ  
薄口しょうゆ 大さじ8  
みりん 大さじ2  
酒 大さじ1)

# 地震の話

大きな地震が来る、と言われています。我が家で出来る備えはしておく必要があります。

まず基礎知識として、各震度の規定は次のようになっています。

震度 0	人は揺れを感じない	震度 5 弱	棚にある食器類、本棚の本が落ちることがある 窓ガラスが割れることがある 電柱が揺れているのが分かる
震度 1	屋内にいる人の一部が、わずかな揺れを感じる	震度 5 強	多くの人が行動に支障を感じる タンスなどの重い家具や自動販売機が倒れることがある 自動車の運転が困難になる
震度 2	屋内にいる人の多くが揺れを感じる 吊り下がった電灯などがわずかに揺れる	震度 6 弱	立っていることが困難になる 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する 耐震性の低い住宅では倒壊するものがある
震度 3	屋内にいるほとんどの人が揺れを感じる 棚にある食器棚が音をたてること がある 電線が少し揺れる	震度 6 強	はわないと動くことができない 固定していない家具のほとんどが移動、転倒する 耐震性の高い住宅でも、壁や柱が破損するものが かなりある
震度 4	かなりの恐怖感がある 吊り下げてある物は大きく揺れ、棚に ある食器棚は揺れることがある 電線が大きく揺れ、歩いている人も揺 れることがある	震度 7	自分の意思で行動できない ほとんどの家具が移動し、飛ぶものもある 耐震性の高い住宅でも、傾いたり大きく破損する ことがある

※マグニチュードとは…地震のエネルギーの大きさを表します。震度とは…ゆれの強さを表しま

## 防災策

### ●家具の転倒・倒壊を防ぐ

#### 【たんす・棚類】

L字金具や支え棒・つっぱり棒で固定しましょう。

二段重ねのものは上下を金具で連結させます。本棚は、本が散乱しないようゴムバンド等を掛けておきます。上面には人形ケース等、重いもの・壊れやすいものは置かない。

#### 【テレビ・パソコン】

できるだけ低い位置に置き、滑り止めバンド等で固定をし、上には何も置かないようにします。

#### 【窓・ガラス面】

窓ガラスだけでなく、戸棚・額縁のガラス面全てに飛散防止フィルムを貼っておく。

#### 【照明器具】

できるだけ天井面に直接取り付けられるものを選びます。吊り下げ型は揺れ・落下防止のためにチェーンや金具で数箇所留めておきます。

#### 【冷蔵庫】

専用のバンドや針金で、壁面に直に通して固定します。

寝室には大きな家具を置かないようにしましょう。

### ●非常時出品の準備

下記は基本的な物で、これ以外にも各ご家庭で必要な物を付け足してください。

- ・貴重品（現金権利証書・預貯金通帳・免許書・健康保険証等）
- ・非常食品（カンパン・缶詰・火を通さなくても食べられる物・水等）
- ・応急医薬品（ばんそうこう・傷薬・包帯・胃腸薬・鎮痛剤等）

### ●家外対策

プロパンガスのボンベは鎖でしっかり固定し、ブロック塀や石垣の崩れは補強しておきましょう。他にも、不安定な屋根上のアンテナや、屋根瓦の補強・ベランダの植木鉢などを整理整頓し、落下の恐れがある場所に物を置かないようにしまし

### ●火災防止対策

暖房器具の対震自動消火装置の作動状況を定期的に点検しましょう。火の元のまわりは整理整頓し、カーテンにはなるべく防火加工の物を使いましょう。

### 真の防災とは？

実際に阪神大震災の後、現地に行った方のコラムに次のようなものがありました。（中略）…身の安全を図るために、「テーブルや机の下にもぐれ」は、本当に正しいのか疑問に思いました。もちろん身の安全を図ることは大切ですが、気象庁の震度階の説明では「震度7とは、自分の意思で行動できない」と、規定されています。自分の意思で行動できないのに、本当に机の下にもぐれるのでしょうか？机の下に身を隠すのは、家具の転倒や、落下物から身を守るためですが、事前に家具や電化製品の固定や転倒防止を行い、机の下に身を隠さなくても良いようにするのが、真の実践的防災対策ではないでしょうか？…（後略）

大地震があった時被害を防ぐためにも、まず自分で出来ることからしておきましょう。



# わたしたちが 暮らす奈良の お話

奈良公園の鹿。人に馴れていてかわいらしいですね。

今回は鹿について調べてみました！

## シカQ&A

### Q. どうして奈良にシカはいるの？

木々の中にたたずむ鹿、幻想的

A. 和銅 13 年 (710)、藤原不比等が氏神として春日大社を創建する際に、茨城県鹿島神宮から勧請した神が白鹿に乗って春日山に入った、という言い伝えから神の使いとして長年大切に保護されてきました。



身づくろいする鹿、りっぱな角ですね

### Q. 誰が飼っているの？

A. よく春日大社の鹿、と言われますが決して誰かが飼っているわけではありません。全て野生の鹿です。また、特別な種類でもなくどこにでもいるホンシュウジカです。また、神格化された歴史とこれだけ人になついている野生の鹿は他にないことから、国の天然記念物に指定されています。エサは、芝生や笹、木の芽などが主食。鹿せんべいは、人間で言えばおやつのようなもの。

### Q. 何頭ぐらいいるの？

A. 奈良公園の鹿は現在約 1,200 頭。もちろんここまで増えたのは、人が保護してきたからです。しかし、時には保護が衰退した為に数が激減したり、第二次世界大戦中にはエサ不足や人による殺傷などで数が減ることもありました。戦後は奈良の鹿愛護会が発足され、保護がすすめられここ 10 年は 1,200 頭の数を保っています。毎年 200 頭の子供が生まれ、同じ数病気や事故で死んでいます。奈良公園の鹿の寿命は 15~20 年位。



人から頂くのは鹿せんべいだけで結構です

人間が捨てたビニールなどを鹿が食べてしまうと、排出されず胃にたまっていきます。これにより鹿は食べ物を食べられず、栄養失調で死んでしまいます。奈良公園で死亡するほとんどの鹿の胃からはこのような異物がまるで石のようなかたまりとなって摘出されます。また、弁当の残飯や香辛料の入ったものなどを食べ中毒を起こして死んでしまうこともあります。人間の食べ物は鹿にあげないようにしましょう！

奈良公園の芝生はいつもきれいに刈り揃えられていますが、誰が手入れをしているかご存知ですか？実は鹿なのです！鹿はたえず芝生を食べているので、結果芝生は常に短く刈り揃えられます。さらに食後はフンをしながら移動します。そのフンをフン虫が食べ、さらに微生物などによって小さく分解され、芝生の栄養分となります。そして芝生が成長し、それを又鹿達が食べる・・・というようにうまく循環しているのです。

# 簡単!!節約 マメ知識。

## ～くるま編～



ガソリンが高くなって  
るので少しでも節約  
したいですね!

○重いものは下ろして  
車を物置のように使ってませんか?  
重いものが載っているとそれだけガソリンをく  
うんです。

○2度おいしい商品券～駐車場代を節約する～  
デパートなどの駐車場に入れるとき、何も買い物  
しないと駐車料金がかかりますよね!そんなときは  
商品券を駐車場が無料になる金額分購入して  
ください。そのときは商品券の分で駐車券がもら  
え、次回その商品券で買い物すればまた駐車  
券がもらえます。

○ガソリンスタンドのメンバーズカードをつくる  
ガソリンスタンドで作れるメンバーズカード(現金  
会員カード)を作っておくと、会員料金として1～2  
円安い価格でガソリンが入れられたりします。

○道順は事前に調べる  
道に迷って遠回りをする、ガソリン代の無  
駄です。事前に地図で確認したり、下調べし  
てから行きましょう。方向音痴の人はカーナ  
ビを付けたほうがいいかも。

## ☆クロスワードクイズ☆

頭の体操にどうぞ!答えは次号掲載。

1		2		3		4	5
		6				7	
8	9			10	11		
			12				13
14		15			16	17	
		18		19			
20				21	22		23
		24			25		

### ヨコのキー

1. キツネとライバル
3. このバランスを考えて食  
事  
を取ろう
6. リングを囲む網
7. はいて歩くとカラコ  
ロ  
ン
8. レストランで働く料理人
10. 大冒険は男の○○○
12. 短い喜劇
14. 甲州・日光・出世
16. 古代の建物の跡
18. AM・PM・短波
20. 話題作「○○○の中心で  
愛をさけぶ」
21. 選挙・クラブ・火山

### タテのキー

1. パチでどんどん
2. 新しく樹立したコード
3. 料理のときに身に付ける
4. 未来はこうなるであ  
ろ!
5. カラオケに入っていない  
パート
9. 用を任され派遣された人
11. 火消しのシンボル
12. 道路・水道・現場
13. 列車が停まる
14. 詳しく説明
15. 車に乗って出かけよう
17. この直下は熱帯地方
19. 盛り上がった地形
22. マッサージで押す

答

--	--	--	--	--

### ～編集後記～

寒い冬はやはりお鍋が温まりますね!私が今  
まで食べた中で一番おいしかったお鍋は、お  
店で食べた飛鳥鍋です。ダシに牛乳を入れる  
というミスマッチに驚き、おいしいかどうか怪  
しみましたが、食べてみたらとってもおいしい  
お鍋でした。新しい鍋料理だと思ってしま  
したが、実は何百年も前にできた料理だそう  
で意外でした!では、まだまだ寒い日が続く  
のでお体に気をつけて下さい!

ご意見・ご質問などございましたら  
お気軽にご連絡下さい。

**ナイスリフォーム株式会社**

フリーダイヤル 0120-72-4340

〒636-0021 奈良県北葛城郡王寺町畠田 7-10-15

FAX 0745-72-3537

メールアドレス center@nice-re-form.co.jp

ホームページ http://www.nice-re-form.co.jp

年中無休(盆・年末年始除く)