

旬の味覚

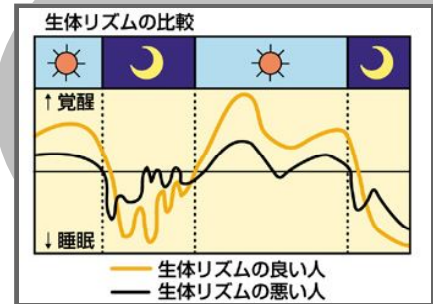
白菜 (はくさい)

英語でチャイニーズキャベツといい、キムチでもおなじみの東洋の代表的な野菜。一年中ありますが、11~2月の冬場がシーズン。外葉が生き生きとしていて、切り口の白色が冴えずっしりと重みのあるものを選びましょう。比較的多く含まれている栄養素は、ビタミンCやミネラル。味が淡泊なので、鍋物、漬物、サラダ、クリーム煮と、和・洋・中、どんな料理にも向いています。



健康読本

生体リズムを整える光



朝の目覚めが悪い、昼間眠い、夜中に目覚める、こんな症状でお困りなら、生体リズムが狂っているのかもしれませんが。生体リズムを活性させるのは光。現代人の生活時間帯は夜型化のために、昼活動一夜睡眠のパターンが崩れ始め、照明光だけの屋内生活が多くなったこともあり、昼間の光は不足がち。昼と夜のサイクルの回復には、昼間に明るい光を浴びて生体リズムに昼夜のメリハリをつけることが必要というわけです。

住まいの知識あれこれ

耐震性Q&A1-地震に耐える家

震度7の激震にも生き残った住宅があります。その共通点は、(1)屋根が新生瓦や瓦棒など、建物に対する荷重負担が少ない軽量屋根材が多い。(2)壁も軽量で内部の通気性がよいサイディング貼りが多かった。(3)窓などの開口部が少なく、壁の量が多く、四方の隅は全部が壁になっている。(4)基礎がしっかりしていて、建物と一体となっていた。つまり、建築基準法の新耐震設計基準を守って設計・施工された木造住宅は激震にも耐えるというわけです。



松下電工トータル外装提案カワグ



住まいの広場

快適な住まいの情報はいつでもJリから



2月1日 第1号

無垢材の家



山梨市牧丘町に「高気密・高断熱+オール電化住宅」を新築させて頂きました。

お施主様の話では、今年の大寒波で東京にお住まいのご友人が、寒い所に引っ越されたのを心配されてお電話をされたようですが、深夜電力を利用した蓄熱暖房を採用しましたので、24時間室内温度が20度くらいあり、暖かく過ごされているということに驚かれたとの事です。

※詳しくは当店へ、お気軽にお尋ねください

編集室
だより



如月の寒は格別の寒さです。雪化粧した風景はとても美しいし、雪合戦に興じる子供たちの歓声も2月ならではの風物詩。でも家の中まで寒風が吹き込んだり、結露に悩まされたりすると冬を快適に過ごすことができませんね。そこで暖かく元気に冬を過ごすための快適住まいプランを内外装様々な視点でご提案しています。一度ご覧ください。

安心・安全・快適な住まいをカタチにする

(有) 山本建築工業

〒400-0032

山梨県甲府市中央5丁目2-6

TEL: 055-233-8873

FAX: 055-233-8860

E-mail: info@ymkn.co.jp

URL: <http://www.ymkn.co.jp/>

