

旬の味覚

いちご

いちごのルーツは今から200年前のオランダ。江戸末期に伝えられ、オランダいちごとよばれました。そして驚くなかれ、いちごの本当の果実は外側にある種のようなつぶつぶ！赤い実は果実でなく「花托（かたく）」という果実のベッドのようなもの。ビタミンCはレモンの1.5倍で野菜の中でもトップレベル。5～10粒で1日に必要なビタミンCが摂れます。日本のいちごは甘みも強く、生食できますが、欧米では主にジュースなどの加工用に用いられます。



健康読本

ライフスタイルもコリの原因

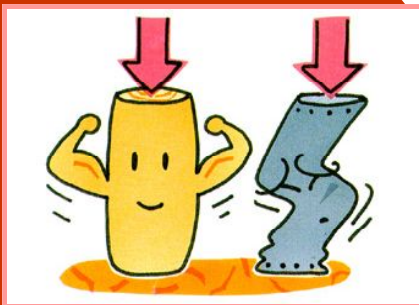
	1位	2位	3位
5~14才	虫歯	鼻炎	風邪
15~34才		腰痛・肩コリ	
35~44才			高血圧
45~54才			歯肉炎など
55~64才	高血圧		虫歯
65才~			神経痛

現代人は朝晩の通勤ラッシュに始まり、仕事上の緊張、上司や得意先とのつきあい酒など、ビジネスに付随する人間関係の複雑さに身をすり減らしています。迅速性が要求される社会環境の中、精神的ストレスは増大する一方。職場のOA化による眼精疲労や長時間の座姿勢からくる疲労、頭が重い、肩がこる、眠れないなどの自律神経にかかわる症候群を生んでいます。ある調査では15歳以上の人の通院治療の第2位はすべて腰痛・肩コリという結果が出ました。

住まいの知識あれこれ

木の家—素材としての強さ

木は伐採後、含水率が下がることで、強さが次第に増していくという特徴があります。圧縮・引っ張り・曲げなどに対する強度は、約200~300年後にピークを迎えるといえます。そして1000年ほど経って、ようやく伐りだした時と同じ強度に戻ります。木は、鉄の4倍以上の引っ張り強度、コンクリートの5倍以上の圧縮強度で、押したり引いたりする力にバランス良く抵抗するので、まさに構造材として最適の材料といえます。



快適な住まいの情報は「しもじ」から

住まいの広場

3月15日 第3号

グッドリビングフェア'06春



3月4~5日にアイメッセで『グッドリビングフェア』が開催されました。多数の方々にご来場頂きましてありがとうございました。我が家の耐震に不安のある方には、耐震性をアップする商品をご説明させて頂きました。また新しい商品を見に来られたお客様も多数いらっしゃいました。盛況のうちに無事終了することが出来ました。

※詳しくは当店へ、お気軽にお尋ねください

編集室
だより



卒業式・卒園式、3月は巣立ちの季節。成長した子供たちの晴れやかな笑顔を見るとうれしい反面ちょっぴりさびしくも感じる、そんなお父さんお母さんのやさしい眼差しが巣立つ子供たちを包んでいます。家だって同じ、家族みんながくつろげるやさしい眼差しで家族構成に合わせた住まいを作りたいものです。お客様のニーズに合わせ様々なご提案をしています。

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/

