

## 旬の味覚

### たけのこ

時間がたつと、えぐ味が増すので掘りたてほど美味。新しいものは先がピンとして皮がしっとり、白っぽいものの方が柔らかい。ゆでるときは皮つきのまま、ぬかを入れたお湯でゆで、ゆで汁につけたままさますとうまみが逃げず、えぐ味が消えます。煮物、和え物、吸い物など、春を告げるメニューは多彩で美味。とくに、木の芽和えやたけのこご飯はこの時期欠かせない一品。うすくちしょうゆを使うと色がきれいに仕上がります。



## 健康読本

### ライフスタイルもコリの原因

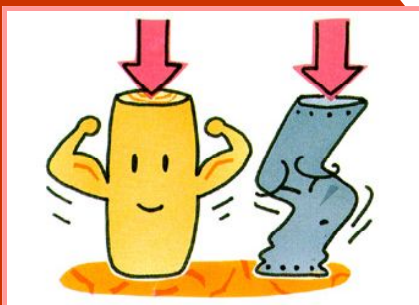
	1位	2位	3位
5~14才	虫歯	鼻炎	風邪
15~34才		腰痛・肩コリ	風邪
35~44才	高血圧		
45~54才	歯肉炎など		
55~64才	高血圧	虫歯	
65才~		神経痛	

現代人は朝晩の通勤ラッシュに始まり、工作上的緊張、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

4月15日 第4号

## ナイスフェア—2006春



4月2日にお台場・東京ビッグサイトで開催された『ナイスフェア—2006春』に行ってきました。会場内は大勢の方々が見学に訪れ、大変賑わっていました。最初に、耐震関係のブースを見て頂き、その後は、自由に見学して頂きました。家一軒分の構造材が展示してあるコーナーもあり、何坪の家が建つのか？また和紙の業者さんのコーナーでは自分だけの手作り壁飾りを作成されました。多くの住宅関連のメーカーさんのブースも見て頂き、たくさん勉強して頂きました。年に2回開催されており、次回は夏に開催される予定です。

※詳しくは当店へ、お気軽にお尋ねください

編集室  
だより



巷に花便りが聞かれ、春の訪れとともに新生活のスタート。新入学・進級・進学と忙しい中にもワクワクすることの多いこの季節。しかし一方では花粉症の方には歓迎したくない季節というのも正直なところ。そこで新生活から花粉症まで、家族みんなが元気いっぱいすごせるようなハツラツ住まい作りのアイデアを取り揃えています。お気軽にどうぞ。

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/>

