



BRAIN NEWS

ブレインニュース

2005

No. 9

あなたの家は大丈夫？

連日、構造計算書の話がテレビや新聞を賑わせています。そもそも欠陥住宅というのはなんでしょう？ そんな欠陥住宅に住みたいと思う人はいらっしゃいますか？ 住まいを建てる際の手抜き。実は典型的なパターンがいくつかあり、それがいたるところで繰り返しかわれているのが現状のようです。たとえば

木造の場合

柱と梁(はり)がしっかりと接合されていない

帯状に基礎をめぐる際、本来は所定の寸法で型枠を組んで鉄筋をコンクリートで固定するが、ただ穴を掘ってコンクリートを流し込むケースが多い

マンションの場合

コンクリートの中にめぐらされた横筋、縦筋の鉄筋の間隔を広くする

コンクリートを打ち込む際に水を多く含ませるのばし、後に水の部分が空洞化する

こういう工事をすることで、実は同じ結果が得られます。それはなんだと思いますか？

中身はスカスカ 見た目はキレイの建設費の削減です。

そのお金はキッチンやお風呂などのグレードを上げるために使われます。そうすると見栄えがよくなりお客さんが喜ぶという仕組みです。たいていの場合、住まいを建てる予算は決まっています

その中で多くの人がもっと良いものを、もっと良いものをと限りなく要求を出し続けます。

その結果 本当に大事な部分を手抜きして、見映えがする部分にお金をかける住まいというのが出来上がります。

もうおわかりですね？

住まいの手抜き工事は建築業者だけが悪いわけではありません。住まいを買う側の要求の際限のなさにもその原因があります。言葉を替えれば、人間の弱さとも言えます。多くの人は、自分だけは大丈夫だと思っていますが、実はみんなこの弱さをもっているのです。それはお客様自身が、新しい住まいに何を求めているのか、その住まいでどんな生活を送りたいのかを最初にはっきりとさせておくことです。

例えば、「安全性の高さ」と「高級なキッチン」あなたはどちらが大切だと思いますか？

答えは人それぞれですし、それでいいと思います。大切なのは、住まいを建てる前にしっかりと、何を最優先するのかを決めておくことです！

世の中にはいいモノは沢山あります。

何を最優先するかを決めていないと、あれもいい これもいい どんどん目移りして、最後には一番大切な事をないがしろにしていた、な～んてことにもなりかねませんよね？ さて あなたなら何を最優先させるのでしょうか？

雑穀米生活で健康家族

おばあちゃんの知恵袋



昔はお米がもったいない為に白米にせず、七分づきや八分づきにしていました。

なので栄養分も損なわずにすんでいたのです。

白米は真っ白で美味しい代わりに大切な栄養分が剥げ落ちてしまっているのです。また、米を精米することでほとんどのビタミンやミネラル分が失われています。美味しいけどちょっともったいないですよ。

胚芽押麦・もちきび・もちあわ・黒豆(大豆)・緑豆・小豆・黒豆・黒ごま・アマランサスの9種。まずは**新陳代謝の促進**。ビタミン・ミネラルは脂質や糖質をエネルギーに変える働きがあり新陳代謝を促進してくれます。身体に中性脂肪が付きにくくなるなどの効果が期待できます。

そして、これで悩んでいる方は多いんじゃないでしょうか、**便秘**。雑穀は食物繊維が多いのも特徴です。必要なものを体内に取り入れ、不要なものは排出する。便秘の改善にも効果が期待できます。しかも白米と比べると食物繊維が7倍・カルシウム25倍などなど特に女性に大事な鉄は5倍にだと言うことで 是非是非食べて欲しいなって思います身体にも環境にもいいことづくめ。

まさに 21 世紀求められている食物といえます。



インフルエンザ対策は万全でしょうか？

外出時には手洗い、30分毎にお茶を一口飲む、飴をなめながらマスク(不織布の立体・使い捨てがお勧め)などで予防しましょう。帰宅後はコートは外ではたいてから持ち込む、手洗い、うがい、お茶を飲む、部屋の加湿なども心がけましょう

なんと！炊飯器で作るクリスマス料理 大根と手羽先の煮物



- 1) 大根を厚さ 1.5 cm の輪切りにし、皮をむいて半分に切る。椎茸は 4 つに切る。手羽先は洗って関節の部分に包丁を入れて 2 つに切る。
- 2) 炊飯器の内釜の底に 2 つに切り分けた手羽先の身の方を表側を下にして並べ、大根の丸い方を鍋肌にくっつけるようにして並べ入れ、余った大根を上へのせ、椎茸、手羽先の骨の部分、叩いてつぶした生姜、長ねぎの順に重ねる。
- 3) 砂糖 しょう油 みりん 酒をまわし入れ、普通に炊く。
- 4) 40 分ほど炊いたら、熱いのでじゅうぶんに注意を払って蓋を開け、竹串で大根を刺してみ、スーッと通ったらヘラで大きく混ぜて上下をかえし、すぐに蓋をしてスイッチを切る。少し硬いようであれば、しばらく保温しておくとうい。
- 5) 5～10 分蒸らして出来上がり。
- 6) 生姜とネギを取り除いて(食べても良い)器に盛り付け、煮汁をかける。



<材料> 5 合炊き炊飯器

- ・手羽先(大 4 個)
- ・大根 (1/2 本 650 グラムくらい)
- ・しいたけ(大 2 個)
- ・長ネギ(葉の部分 15 cm くらい)
- ・生姜(1/2 かけ)・しょう油(大 4)
- ・みりん(大 4)・砂糖(小 1)

編集：中條