

2019年 12月号

こしる便り

～ 今月の特集～

- ・インプラスのご紹介
- ・スタッフボイス
- ・寒暖差アレルギー
- ・食レポIN ～つくみ～
- ・美味しいご飯を食べるコツ
- ・施工写真
- ・お掃除のコツ ～家具のホコリ～
- ・今月のイチオシ商品
「TOTO SAZANA」

今月の話題

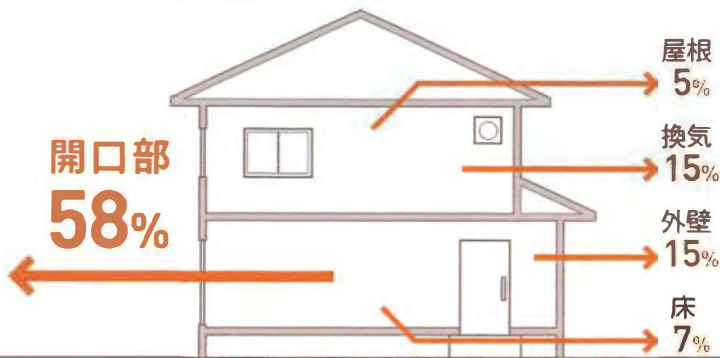


本格的な冬が来る前に！！

インプラス(内窓)のご紹介

家の中で熱の出入りをもっとも大きいのが「窓」。つまり窓の断熱性能がアップすれば、住まい全体の断熱性能はグンとアップするのです。暖冷房費も大幅にダウンして家計にも環境にもやさしい。そんな快適な住まいをインプラスがお届けします。

お家の断熱には窓が1番効果的です！



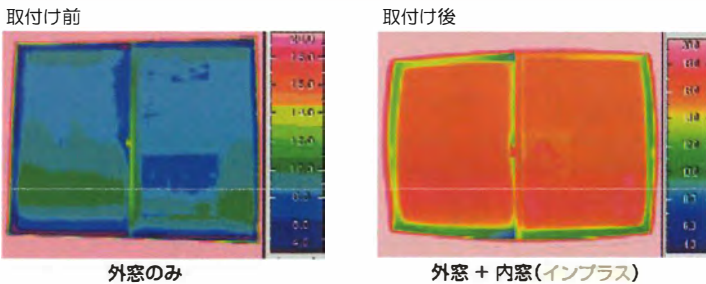
家の中で熱の出入りをもっとも大きいのが「窓」です。窓の断熱性を高めることが、住まい全体の断熱性能を高めることにつながると研究結果が出ています。断熱の秘密は内窓・二重窓で発生する空気層にあります。内窓・二重窓を窓辺に取り付けることで、既存の外窓と新しい内窓の間に空間・空気層が生まれます。これが熱を遮断する壁の役割を果たし、断熱効果やさらに防音効果を生み出してくれます。外窓はアルミ金属を使用されることが多くありますが、内窓の多くは樹脂素材を利用しています。樹脂素材の熱伝導率はアルミに比べて約1/1000。フレームからの熱の伝達も防ぎ、外気の温度に左右されにくく、断熱効果、防露効果を強く発揮します。

熱の流出割合 [冬の暖房時]

樹脂製サッシと空気層で、暖冷房効率アップ！

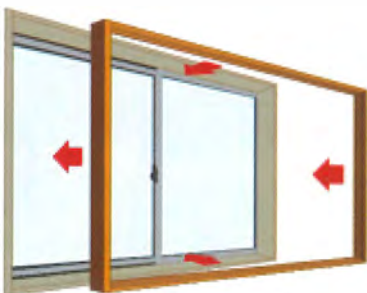
インプラスの素材である、樹脂はアルミに比べて熱伝導率は1/1000程度と、断熱効果に優れた素材です。

冬季における窓の室内側表面温度の比較 (社内実験結果)



断熱性	[H-5等級]	[引違い窓] 外窓 (単板ガラス) +内窓インプラス (複層ガラス) 使用時
	[H-4等級]	[引違い窓] 外窓 (単板ガラス) +内窓インプラス (単板ガラス) 使用時

インプラスは今ある窓の内側に取付けるだけ！



1 今ある窓の内側にインプラス用の窓枠を取付けます。



2 インプラスのガラス障子を建込みます。



3 取付け終了。

STAFF VOICE



みなさんこんにちは、A. Iです★
 今年も残すところあと1ヶ月となりました！
 12月は寒さも厳しくなるので風邪などに気を付け、体調管理をしっかりしていきましょう！

先月、津久見市民球場横の多目的グラウンドで会社の運動会が行われました。赤・青・白の3つの団に分かれて各競技で争います。私は今年は赤団でした。残念ながら優勝はできませんでしたが、みんなで力を合わせて頑張ったのでとても楽しかったです♪

午前の部最後は各部署別リレーをし午後の部最初は各団の応援合戦をしたりと、学生の頃に戻った気分になりました(笑)
 応援合戦では、団長や副団長、各団から選ばれた人たちが運動会の日までに練習をして、当日みんなに披露しているのですが、完成度が高かったり面白かったりと色々な応援合戦を見れるので毎年の楽しみでもあります！！

運動会の翌日は、普段運動をしないので全身筋肉痛になってしまいます…(・・・)
 今年は走ったりもして去年よりも筋肉痛が酷かったので、これからは時間がある時には運動するよう心掛けようと思いました。そして来年は今年よりも多くの競技に出れるようにしたいと思います。



健康生活

朝晩と日中の温度差が大きくなる季節の変わり目。この時期になるとなんだか鼻がムズムズしたり、くしゃみを連発したり・・・。そんな症状に心当たりはありますか？その正体は、「寒暖差アレルギー」かもしれません。そこで、症状が似ている風邪やアレルギー性鼻炎との違いを紹介します。

一 鼻の粘膜の腫れが原因。寒暖差が7度以上で起きやすい 一

太陽が出ている昼間はポカポカ暖かいけれど、日が落ちた夕方以降は急激に冷え込む。秋から冬にかけての時期や春先などの季節の変わり目は、このように1日の寒暖差が大きくなるもの。こうした寒暖差によって起きるくしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状を「寒暖差アレルギー」といいます。医学的には「血管運動性鼻炎」と呼ばれ、温度差が刺激となって鼻の粘膜の血管が広がり、粘膜が腫れることで引き起こされる症状と考えられています。寒暖差アレルギーの症状は、温度差が7度以上になると出やすいと言われています。くしゃみや鼻水、鼻づまりは風邪や花粉症、アレルギー性鼻炎などでも生じる症状です。しかし風邪には「ウイルスによる感染」、花粉症やアレルギー性鼻炎には「花粉、ホコリ、ダニなどの原因となるアレルゲンによる免疫反応」とそれぞれはっきりした原因がありますが、寒暖差アレルギーにはウイルスやアレルゲンは関与していません。また、症状の表れ方も寒暖差アレルギーと、風邪やアレルギー性鼻炎とは異なります。

■寒暖差アレルギーと風邪、アレルギー性鼻炎の主な症状の違い

	寒暖差アレルギー	風邪	アレルギー性鼻炎
鼻水の状態	水っぽくてサラサラしている	黄色っぽくて粘り気がある	無色透明だが悪化すると黄色っぽくなることも
鼻づまり	鼻がムズムズした感じになりやすい	数日間続くが次第に解消される	つらい症状が長期にわたり続く
くしゃみ	一時的に続く場合がある	続けて出る場合でも3~4回程度	何度も続けて出ることが多い
熱	出ない	微熱(38℃以下)が多い	ほとんど出ない
目や肌のかゆみ	ない	ない	ある
体のだるさ	だるさを伴う場合もある	ある	悪化するとだるさを伴うことがある



●自律神経のバランスの乱れが寒暖差アレルギーの一因

寒暖差アレルギーの原因はまだ明らかにされていませんが、一因として自律神経のバランスが関係していると考えられています。

●衣類などで温度差の調節を。ストレス解消や運動もお勧め

寒暖差アレルギーを防ぐためには、体を感じる温度差をできるだけ小さくすることが大切です。外出時などはさっと羽織れる衣類やマスクを持ち歩くなど、身に付けるものを工夫しましょう。さらに、筋肉量が少なく体内で産生される熱量が少なく、体温調整がしづらいため寒暖差に弱くなりやすいということも考えられます。適度な有酸素運動や筋トレは筋肉を強化し、血流を促進するうえでとても有効です。

食レポ IN つくみ

★第55弾は津久見市のお寿司屋さんをご紹介★ 「新美賀久寿し」



皆さんこんにちは、Sです★
今回は、津久見市内で美味しいお寿司が食べられるお店をご紹介します♪

こちらのお店は、津久見市で行われている【津久見モイカフェスタ】に参加しているということ、普段提供しているメニューの他に【モイカ定食】と【モイカ定食+ヨコヅナ】の2種類のメニューがあったので私はモイカ定食を注文しました!!!



▲モイカ定食 2,200円(税込)



▲天婦羅定食 1,100円(税込)

モイカ定食では、【モイカのお刺身】【モイカのお寿司】【モイカの天ぷら】等を食べることが出来ます!!
料理が運ばれてきた時には、品数の多さに驚きましたが新鮮なモイカがとても美味しく、あっという間に完食しました◎
モイカ料理以外にもメニューはたくさんあり、お店の方もとても親切で、絶対また行きたいと思えるお店でした♥

【アクセス】

〒879-2441 津久見市中央町23-5
TEL 0972-82-2411
営業時間 11:30~13:30(予約タイム)
10:00~21:00(オダダ-ストップ)
定休日 不定休(月3回)
駐車場 5台

【津久見モイカフェスタ】というイベントは2019年10月15日~2020年1月15日の期間限定で行われており、今回食レポをさせて頂いた『新美賀久寿し』以外のお店でもモイカ料理を食べることが出来るので、津久見市のホームページをチェックしてぜひモイカ料理を味わってみて下さい!!!
※モイカ料理は予約せずに食べることも出来ますが事前に電話予約する事をおすすめします

知って得する! ??のお役立ち情報

今日からすぐに試せる、おいしいごはんを食べるコツをご紹介します!!

今回の〇〇は
「お米」

1 お米を量る

お米用1合の計量カップ、何故かアルミやプラスチック等で変形しやすい材質のものが多いです。熱や水分で容易に変形してしまい、正確に1合計れていないなんてことも少なくありません。お米1合は150gです。電子メジャーで正確に1合計ってみましょう。



2 お米を洗う

お米の吸水速度は実はとても早いんです。お米は水についた瞬間から、そのお水をグングン吸い上げていき、最初の10秒間は手早くお水を捨て、そのお水を吸い上げていきます。そのお水を捨てる時に、お米を研いでお米を洗うことを繰り返して、お米の余分な淀粉を洗い落とします。お米を洗う際は、お米を洗った水は必ず捨てて、新しいお水を入れて洗ってください。お米を洗った後は、お米を十分に乾かして、炊飯器で炊き上げてください。

3 冷やしながら吸水

ご飯を炊くとき、お水に混ぜて製氷機で作った氷を5~6個ほど入れます。お水の量は氷の量が増えるので、お水を調整してください。お米は吸水の速度が速いので、炊き上がったお米の水分が多くなります。お米を炊き上げた後、お米を冷やしながら吸水させることで、お米の吸水速度を遅くし、お米の水分を調整することができます。お米を炊き上げた後、お米を冷やしながら吸水させることで、お米の吸水速度を遅くし、お米の水分を調整することができます。お米を炊き上げた後、お米を冷やしながら吸水させることで、お米の吸水速度を遅くし、お米の水分を調整することができます。

4 炊飯・炊き上がり

炊けた後、「さあ食べよう!」ってすぐにお釜を開けてしまうと、炊けた後、5分ほどお釜を開けてお米を蒸らすことで、お米の水分が均等に吸収され、底の方のお米もふわわり美味しく頂けます。

5 お米の混ぜ方

蒸らしが終わったら、水で濡らしたしゃもじを立ててサクサクと切るようにお米を優しく混ぜます。混ぜる際にしゃもじの底の方から混ぜるとお米が潰れやすくなります。しゃもじの先端から混ぜるとお米が潰れやすくなります。しゃもじの先端から混ぜるとお米が潰れやすくなります。

炊けたご飯の保存法

まず、凍らせるご飯は「炊きたて」の状態を!炊飯器で炊いたご飯を、そのまま保温でとっておくと美味しくいただけます。炊きたてのご飯を、そのまま保温でとっておくと美味しくいただけます。炊きたてのご飯を、そのまま保温でとっておくと美味しくいただけます。

お米の保存について

お米は生ものです。精米後はお米の酸化が進み、味が落ちてしまいます。お米をより美味しくお召し上がり頂くための期間は、季節によって変わります。

1, 高温多湿は避けましょう

カビ発生の原因となるので、直射日光が当たらない湿度の低い場所で保管してください。冷蔵庫の野菜室で保管すればより効果的です。

2, 空気に触れないように密閉しましょう

容器のふたをしっかり閉め、空気を遮断し味が悪くなる原因である糠(ぬか)の酸化を防ぎます。

3, 米びつや容器は定期的にお掃除

虫の発生防止のため乾いたふきん等で拭き、きれいな容器をご使用ください。お米の継ぎ足しは避け、容器が空っぽになってから汚れや糠(ぬか)を拭き取り、新しいお米を入れてください。

季節	春(4月~5月)	夏(6月~9月)	新米期(10月)	冬(11月~3月)
精米日より	30日	14日~30日	45日	45日

太陽光発電システム設置工事

弊社で施工させていただきました、分譲ソーラー設置工事をご紹介します。



合計1,244.16kwの分譲太陽光発電設備になります。10月に工事が完了致しました。



第52弾

おそうじのコツ ～家具のホコリ～

毎日の掃除で気になることのひとつが家具の「ホコリ」。拭いても拭いても、気づけば薄っすらと家具がホコリに覆われていることも…。今回は、ホコリの発生を抑えるコツをご紹介します♪



※ホコリ掃除の要になるのは「静電気を抑えること」※

★必要な物★

- ・ドライタイプのホコリ除去シート（フローリング用でOK）
- ・雑巾（数枚）
- ・バケツ
- ・衣類用柔軟剤

★方法★

- 1 柔軟剤をバケツのお水に混ぜます。水1リットルに対して5mlくらいで十分です。
- 2 ドライタイプのホコリ除去シートで表面のホコリを取ります。溜まっているホコリの除去は、乾いた布かドライタイプの専用シートで行います。
- 3 柔軟剤入りのお水で濡らした雑巾を固く絞って拭きます。

——効果をより長続きさせる掃除の手順——

1. 部屋の換気
2. 掃除機をかける
3. ドライ、ウェットの順で拭き掃除をする

週に2～3回は習慣にしたホコリ掃除をオススメします♪

今月のイチオシ商品



TOTO
SAZANA

”クリーンでうれC” お掃除ラクラク

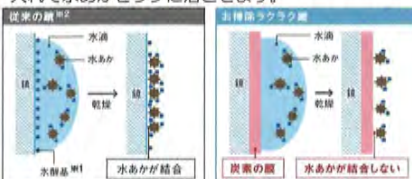
洗いやすいカタチと、抗菌・防カビ効果でサツときれい



排水口まわりは滑らかなすり鉢形状で凹凸が少ないので、汚れがたまりにくくお掃除がラクラクです。

炭素の膜で、水あかのこびり付きを抑えます

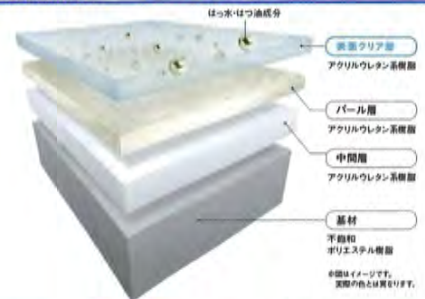
通常白い水あかは、鏡と一体化しこびり付いてなかなか落ちません。表面を炭素の膜で覆ったお掃除ラクラク鏡なら、簡単なお手入れで水あかをラクに落とせます。



08様限定価格でご提供致します!!

※詳細はお問合せ下さい。

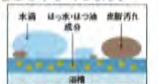
はっ水・はっ油技術で水も皮脂も弾き、汚れが付いてもお掃除簡単



はっ水・はっ油効果で汚れ落ちがスムーズに。

FRP用鏡 お掃除ラクラク大浴槽

はっ水・はっ油の仕組み
浴槽表面にははっ水・はっ油成分を配合。汚れを弾いて落とすことができます。



発行元 小代築炉工業株式会社
<http://www.koshiro-kenchiku.jp/>

〒879-2458
大分県津久見市入船西町21-1

TEL: 0972-82-4155
FAX: 0972-82-5280

