

現場ニュース & 細越セミナー & フキ知識ページ

☆昨年の注文住宅新築が完成しました。新築仕上がり写真は差し控えますが、一部施工途中を記載しました。弊社の施工は、10年たっても目地から雨漏れしないように、防水下地の段階で雨漏れ放水検査をします。今回も外壁から水が侵入しないことを確認しました。



☆セミナー記事：2025年4月から省エネ住宅義務化になります。その為、正しい断熱施工方法を受講する方が殺到しました。

私は講師としてはもちろん、元大工としても職人さんたちにわかりやすく現場目線で指導してきました。



☆大工育成塾で耐震診断と耐震改修の講師をしました。



☆高槻産業フェスタの様子です！高槻市長も来られました。鉋削りや、薪割りといった体験ブースです。多くの方々に参加していただきました。



01 家計の味方！もやしの魅力とは？

冬は年末年始もあり、何かと物入りですね。敵立を考えるとときもお財布と相談…なんてことも、そんななか、工場で大量に栽培されるため、収穫量が天候に左右されず、価格が安定しているのもやし。鍋に入れたり、焼きそばや炒めものの具にしたりと、使い勝手も良いですね。そんなもやしには、大豆、ブラックマッペ、緑豆の3種類があります。カルシウム、カリウム、ビタミンC、葉酸、アスパラギン酸と栄養も豊富なんです。大豆もやしは、豆がついているので独特の味と食感が特長。ナムルやスープ、炒めものにおすすり、ブラックマッペもやしは、やや細めでほのかな甘みが特長。焼きそばやラーメンに良いですよ。スーパーなどでいちばん見かける緑豆もやしは、やや太めでくせのない味が特長。汁物にも炒めものにも向いている万能選手です。



02 プロテインをもっと手軽に！

プロテインは最近、たんぱく質を手軽に補えと、年を重ねた人、女性などにも人気が高まっています。牛乳が原料の「ホエイプロテイン」は吸収速度が速く、筋肉づくりに効果的。「カゼインプロテイン」も牛乳が原料で、グルタミン酸、ロイシン、バリンなどのアミノ酸が豊富。カルシウムやナトリウムの吸収を促進させる働きもあるとか。大豆が原料の「ソイプロテイン」は植物性たんぱく質が摂取でき、美容にも効果的だそう。メリットは、ホエイプロテインは筋肉量が増え、疲労感の軽減、消化吸収が早い、水や牛乳に溶けやすい。運動前後の摂取がおすすりです。カゼインプロテインは体内のアミノ酸濃度を長時間高い状態で保てるとか。体への吸収に時間がかかるため就寝前などにおすすりです。ソイプロテインも体への吸収に時間がかかるため腹持ちが良く、体内のたんぱく質が枯渇しにくい、また、空腹を感じにくいため、食べ過ぎ対策にも。就寝前や間食代わりに、それぞれ体質に合うかどうか、確認してから摂りましょう。

03 乾いたウェットティッシュどうする？

手指の除菌などで持ち歩くこともあるウェットティッシュ。一度開けてそのまま…久しぶりに見たら乾いていたりして、残念ながら除菌効果はなくなっている場合があります。ですが、せっかくなので別のことに使ってみてはいかがでしょうか？ 丈夫な不織布製なら、キッチンのコンロやサッシまわりの汚れ取りに活用できます。フライパンについた油汚れを拭き取るのにもおすすり。パソコンやルーターまわり、テレビ台の裏側のホコリ取りにも良いですよ。フロアワイパーに装着し（ワイパーの大きさによっては2枚使う）、床掃除をするのにも重宝します。ちなみに、ウェットティッシュは、一度開いたら早めに使い、保存する際は高温や直射日光を避け、空気を抜いてからフタをすることで乾燥を軽減することができます。



伝えたい言葉

子育てで一番悩ましいこと

スポーツ・勉強様々な学びがありますが、今を見つめすぎて子どもにプレッシャーを与えすぎるのは良くないかも。。。わが子が大人になったことを想像してみてください。ワクワクしませんか？今を見すぎると未来が見えなくなることがあります。心に余裕をもって子どもに接していきたいものです。

建築用語

：抜け節：

死節の節が抜け落ちたもので、抜け節は穴が開いている。抜け節は穴が開いているので、商品価値が低い。そのため、抜けた穴には丸く削った木材をつめ、節のように納めることがある。写真は、抜け節を補修した後である。



快適！便利！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで、機能性も充実の最新リフォーム商品をいち早くご案内いたします。

リフォームシャッター

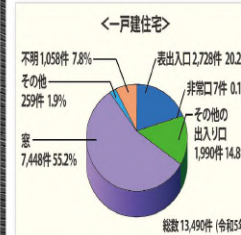
1day
リフォーム

既存の窓に外壁の上から取付けできるリフォームシャッター。あつという間に住まいの防犯性や快適性を向上させます。

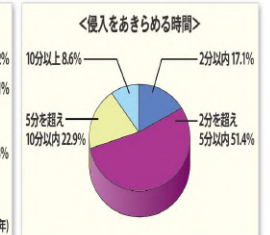
LIXIL



侵入窃盗の侵入口



侵入をあきらめる時間

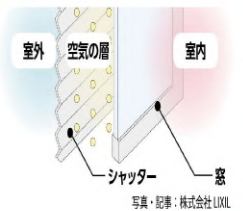


(出典) 警察庁「住まいの防犯110番」

空き巣などの侵入窃盗被害は約6割が「窓」からの侵入。その手口の約4割がガラス破りによるものです。そのため、リフォームシャッターを設置することで、簡単に防犯対策をすることができます。また、シャッターを取付けることにより、侵入にかかる時間、侵入を諦めさせる心理効果も期待できます。

さらに窓の断熱性もアップできます

窓とシャッターとの間の空気層が断熱効果を生み出し、熱の流出を抑制。外の冷たい空気に影響を受けにくくすることができます。



写真・記事：株式会社LIXIL