



お客様とおうちでつながる未来を願い

# 都市工房

# 通信



社長ブログ更新中！ ホームページもご覧ください♥

〒132-0015

東京都江戸川区西瑞江3-11-7

☎03-3698-0118 FAX 03-3670-4980

都市工房 (江戸川)

検索

VOL17

## February 2018

## 2月号

年始めは大雪が心配されましたがいかがお過ごしですか？

東京都心では1984年1月以来、34年ぶりに積雪が7日連続で観測されたそうです。水道管が凍ってしまったり、雪で家の不具合が出たお宅もあるとお聞きしました。

カラダもおうちも寒さ対策をしっかりやって春を待ちましょう！



❁頑張って咲いています！公園の山茶花

リフォーム相談会開催します！

日時 3月17日(土) 18日(日)

10:00~17:00

会場 有限会社 都市工房

☎080-3346-3430 こばやし

小さな工事からフルリフォームまでどんなことでもご相談ください！



### 健康で長生きする住宅と暮らし方



日本の住宅は古来より、その地域の風土に即した工夫がなされてきました。しかし、昨今は温暖化等の影響により、夏のヒートアイランド現象や、冬の異常な寒波による被害が、世界的にも報告されています。

平均寿命が延びて超高齢社会を迎えますが、健康で長生きするためには過去の経験による考え方や知識では追いつかないことも出てきています。猛暑日でもエアコンをつけないで熱中症になってしまったり、冬場の家屋内の温度差によって血圧が急激に変化し、脳卒中や心筋梗塞を起こすことも珍しくありません。

居住空間が外部から影響を受けない、夏は涼しく、冬暖かい、家の中の空気がジメジメしない、さらには、家そのものの構造がいつまでも傷まない住宅が理想であり、家も人も健康と言えます。

### 結露の発生をおさえましょう！

気密性の高い住宅では自然換気が不足して「結露」を発生させる場合があります。空気中の水蒸気が冷やされ、それが液体の状態になったものです。よく見るのが、アルミサッシの枠に汗をかけた様に発生した水滴です。

居室部分で言うと、暖房をしている部屋のサッシ枠、ガラス、外壁に面した側の押入れの壁、家具の裏面、天井裏の給水管などによく発生します。サッシやガラスといった箇所の対策は、自分では簡単に施せませんが、家具の背面結露は、ちょっとした工夫で解決できます。

家具を壁と隙間なく置いているつもりでも、そこには、1~2cm程度の隙間が生じています。実はここが結露ポイントとなっています。

対策としては壁面から5cm以上、床には2cm以上の空間を設ける事で、結露は防ぐことができます。結露は直接的にはアレルギーでも病原菌でもありませんが、カビの原因にもなりますので早めの対処が大切ですね。

❁ ホームページの社長ブログにも掲載しています。そちらもご覧くださいね！

## 食品のおはなし 食品ロス のことクイズで考えて考えてみよう!

- Q1 一人一日の食品ロスの発生量は約何グラムでしょうか?  グラム
- Q2 一世帯4人家族が一年間に捨てる食べ物はいくらでしょうか?  円
- Q3 冬に生で食べられる卵の賞味期間はどのくらいでしょうか?  日

### 食品ロスとは

食品廃棄物のうち、まだ食べられる状態であるのに捨てられる食品のことです。



### 食品ロスの原因

- 家庭 食材の買い過ぎ、食べ残しなど
- 飲食店 客の食べ残し、作りすぎ
- 販売店 売れ残りや賞味・消費期限切れ  
(コンビニの季節商品売れ残り廃棄等も)
- 製造時 製造過程での規格外品

日本の卵の賞味期限は、「夏場に生で食べられる」期限として、パック後14日間と設定されています。しかし気温10度程度の冬場であれば約2か月は生食可能だそうです。賞味期間表示の見直しも必要ですが、すぐにできることは、買った食材は使い切る、外食した時は食べ残さない、ことも大切ですね。ゴミとして廃棄する費用にも多くの税金が使われます。ひとりひとりの暮らしの見直しからはじめたいですね♥

♥ 参考 「賞味期限のウソ 食品ロスはなぜ生まれるのか」井出留美 著 幻冬舎刊

## 今月のにゃん太郎

毎日寒いですがにゃん!  
こたつはあったかにゃー



- いすみき 開日25 ③  
さかきあきこ 開日25 ②  
あきこ 開日18 ①  
このころ

## 広報のプチ情報 11月号 わたしの一品へのご紹介ありがとうございました!

ご来店いただいたお客様の佐藤さまの「わたしの一品」をご紹介いただきました!

簡単だから作ってみてね!

### 『佐藤さんの五目豆』

- ① 大豆は前の晩にお水に浸して戻しておきます。
- ② 人参、椎茸、油揚げ、高野豆腐を、柔らかくなった大豆と同じ大きさの コロコロ に切ります。
- ③ 圧力なべで、出汁、砂糖、しょうゆで味付けて煮ます。  
「椎茸をひじきにしたり、レンコンを加えたり『五目』だから手近な材料で五品入ればいいわよ」と教えて頂きました!



☆干椎茸や高野豆腐等の乾物は水に戻せばいつでも使えて便利です  
大豆は水煮でも、また普通のお鍋でも作れるそうです k (へへ)/



秘伝 母のお雑煮

チーズケーキ作ったよ!



猿沢の池のほとり  
茶店のお汁粉

年越しは  
やす吉のおでんです!

