

megura

2015.3月号... vol.82

フジの春の散歩注意報!!
人と動物の幸せな関係を
東海建設推進員の
夢の成真 皆様へ

春のお散歩注意報!!



- 3月に入り、やっと太陽の暖みを感じ、
ゆるゆるになりましてね♡ウォーキングや、愛犬との散歩も楽しみ増える季節がすぐの春先、ちよと注意を怠り、こじけがやアレルギーの予防が大切です。注意事項の一部をご紹介します...
- ① 犬は本能的に胃を吐くを治すとして、道の雑草を食べている。特に春は虫除けのために農薬がまかれているので、できるだけ外の草は食べないようしよう!
 - ② 近年、犬の花粉症は皮膚炎と混同されがち。花粉が直接、毛の中に入らぬように洋服を着せあげると良いですね♡
 - ③ 冬太りしたワンちゃんが、活発になる春、増えた体重で関節への負担が、ゆくり歩にダイレクトにダイレクトに!!

今月の工事
恵 社長 伊藤 さん

解体...それは「終り」ではなく「始り」

木造家屋の解体工事を行っております。

壊すだけではなく、店舗部分を営業したまま残すため、とても難しい工事となっています。
建物を切り離す前に、弱い部分を相当補強する必要があります。
1階店舗内に柱を立てることができないため、
2階の室内に構造補強をして、床・梁を吊り揚げてもたせます。



また、2階屋根を壊すことで1階店舗に雨が入れぬよう、先に2階室内に新たな屋根を造っています。



この文章では...とてもご理解不能と思います。(笑)
大工の棟梁は真剣な眼差しで大汗かいていますが、私はつつい「スゲー、こんなの初めてだー!」と笑顔。
このような仕事に出会えたことに感謝です。

長い時を刻んできた建物の解体は、感慨深いものがあります。
解体は建物の終わりではなく、新たな歴史の始まり。
ここから先も大切に解きほぐしていきます。

炭酸水 内から外から大活躍

炭酸と聞くと、日本ではサイダーやコーラといった甘いジュースの意識が高いのでは? ヨーロッパでは飲料水の事情から「炭酸入り水」が主流です。その炭酸水、日本ではウイスキーなどを割るためのトニックウォーターから、近年は急速に「美容と健康」「美味しい料理の下づけ」に大活躍のものと人気急上昇!!

『血行改善』炭酸水を飲むと血管が拡張する作用があります。そのため、血流が良くなり、全身の血がスムーズに運ばれることで肩こり解消、冷え症の改善に効果あり! 果は疲労回復に効果あり!

『ダイエット』『食欲増進』飲用量と飲む時の温度を変えてあげれば、ダイエットと食欲増進、便秘解消という真逆の効果が期待できる! ダイエット目的の場合は胃を膨らませるため、常温で500ml位を食前に飲むと効果的! 食欲増進と便秘解消には、目覚めに冷たい炭酸水を100~150ml 飲み、胃の動きを活発に。

『頭皮のケア』炭酸水を頭皮にスプレーすると、毛穴が開き、頭皮に付着した皮脂汚れを浮かす効果があります。目詰まりしていた毛穴を取り除くことで、育毛促進、健康な髪を作り出す。また、頭皮は顔の皮一枚でつながっていることから、頭皮の血行が良くなることで、顔のむくみ改善、小顔、美肌効果につながるのです。

『料理の助っ人』今日からぜひ試してみよう!! 「水」を「炭酸水」に代えてあげれば料理? レストラン? の味!!

- ① お米... いも水の水の代わりに炭酸水で炊くと、炊きあがったお米はふっくら♡
- ② お肉... お肉を柔らかくする効果がある。カレーやシチューの煮込み料理も一段と美味しく!
- ③ タコ・豆・根菜... 食材を早く柔らかくし、味をしみ込ませるのに、煮込み時間が短縮!!
- ④ ぬめり取り... 魚やイカ、タコを炭酸水で洗うと、ぬめりや臭みを取り除いてくれます。
- ⑤ 卵料理... 溶き卵に炭酸水を少々。玉子焼きやオムレツがレストランのようにふわふわ♡
- ⑥ パンケーキ... 今人気のパンケーキ(ホットケーキ)! お水の水を炭酸水に... ふっくらふわふわ♡



... いかがでしたか?? コンビニなどで100円以下/500mlの炭酸水が大活躍! ぜひ是非試してみよう♡

花行元 mezuca 建築部
恵建設(株)
新居町新橋1-10-4
Tel. 03-3350-6689
Fax. 03-3350-8186
お電話
お問合せ