

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2019.Oct.

10月のビタミン

ぐっすり眠りたい！ 生活習慣を見直して快眠生活

なかなか眠れないし、寝ても熟睡できない。あるいは朝がくるまでに目が覚めて、その後眠れなくなってしまう……こんな風にしたことはありませんか？ ストレスを感じた日、いつもより緊張した日には、一時的に眠れなくなることはよくあります。しかしそれは数日すれば元通り眠れるようになるでしょう。そんなこともないのに寝付きが悪いとか、夜眠れない上に昼間眠くなってしまうようなら、生活習慣を見直して、ぐっすり眠れるようにしてみましょう。

短い昼寝: 昼間眠くなってしまった時は、15～20分程度の昼寝をすると、疲労が回復します。長く寝すぎると夜眠れなくなり逆効果になるので気をつけましょう。

適度な運動: 昼間体を動かすことが夜の快眠につながります。とはいえ夜寝る直前に激しい運動をすると、交感神経が活発になって寝つきが悪くなるので避けましょう。食事でも胃腸を動かし快眠を妨げる原因のひとつで

す。寝る3時間前までには食べ終わりましょう。

体温を上げる: 体内の深部体温が上がり、その後下がり始めるときに眠くなります。体温を上げすぎると逆効果なので、就寝1時間前に40℃以下のぬるま湯に入りましょう。食べもので深部体温を上げる方法もあります。ショウガ、唐辛子などを食事に取り入れてみましょう。

寝酒は控える: 「お酒を飲むとよく眠れる」と思うかもしれませんが、寝付きがよくなっても眠りの質は低下します。お酒は寝る3時間前までに切り上げましょう。

寝る前にスマホやパソコン、テレビを見ない: スマホやパソコン、テレビなどの発するブルーライトは、眠気を覚ます作用があります。寝る1時間前からは見ないようにしましょう。

照明を工夫する: 部屋の照明を、間接照明や調光式の照明にし、寝る1時間くらい前から徐々に明るさを落として行くと、目からの刺激を抑えて眠りやすくなります。



ビタミン・ビューティー・レッスン

懸賞が当たりやすくなる？ 当たりやすい懸賞を見つけるコツ

スーパーで、キャンペーン応募はがきを見かけても、「当たるわけない」と通り過ぎていませんか？でも、こんな懸賞を見つけたら、ぜひ応募してみましょう。ポイントは、ライバルの少なさです。

1. 条件が厳しめ
2. マイナーなお店や商品
3. ちょっと面倒臭そう
4. 雑誌のとじ込みはがき



条件が厳しければ、応募する人は少なくなり当選確率はアップします。だれでも応募できる懸賞より、商品を購入して応募するタイプの懸賞が狙い目です。購入しなければいけない商品が高額商品であれば、さらにライバルが少なくなります。少しマイナー

どうせ当たらない、とスルーしていませんか。コツをつかめば、オリンピックチケットも夢じゃない！

なお店や、知名度低めな商品の購入が条件となっている、といった懸賞もよく当たります。

「1万円の金券が当たる懸賞には応募しても、千円台の金券なら応募しない」……手間のわりに報酬が少ないから、多くの人がそう思うと思います。しかし、少額金券は当選人数も多めのことが多く、当たりやすくなります。雑誌のとじ込みはがきも、手間がかかるので、応募する人が少なくなりがちで狙い目です。

東京五輪の観戦チケットも、パナソニック、NTTドコモなど多くの企業が懸賞の賞品にしています。応募すれば、オリンピックチケットを懸賞でゲットできるかもしれませんよ。



地震が来たらどう行動すべき？ 子どもと一緒にシミュレーション

揺れが収まったら、けが防止のため室内でもスリッパや靴をはき、玄関のドアを開け、避難する動線を確認します。火の元となるガスは、自動で止まるものが多いです。自宅のガスがどんなタイプか確かめてお

ろは、すぐに倒壊するものは少ないので、家の外にいきなり飛び出すのは避けましょう。揺れている最中に外に出ると、看板やエアコンの室外機、割れた窓ガラスが落ちてくるなど、危険です。



子どもが保育園や学校に行っている時に災害が起こったら、緊急時の取り決めに応じて行動しましょう。災害発生直後に電話連絡したり、危険を冒して無理に迎えに行くことは控えましょう。

家族とどうやって連絡をとるのか、考えておくのも大切です。ラインなどのメッセージアプリ、SNS、災害伝言ダイヤル（1717）など、何を使うのか話し合っておきましょう。

Let's 子育て！

グラッと揺れを感じたら、家具や照明が倒れてこない場所に移動します。2歳以下の小さな子どもは、頭を大人のお腹で覆うようにしゃがみ、身を守ります。

き、不必要なら火を止めにキッチンに行くのは控えます。プロパンガスの場合、元栓を閉めましょう。

よほど古

の警報から集め、避難するかどうか判断します。避難指示が出ていたら、必ず指示に従いましょう。

- 避難指示が出ているか
- 自宅の中・外どこが安全か？
- 津波や火事の可能性は？



ビタミン☆レシピ



かんたん! 食べたら天とじ丼

「天とじ丼」とは、丼飯の上に玉子とじにした天ぷらを載せた丼物のこと。「天玉丼」と呼ばれることもあります。使われる天ぷらはえび天やかき揚げなどいろいろですが、今回はむきえびと揚げ玉を使って手軽に作れるレシピを紹介

します。

後から追加する追い揚げ玉で、さくさくの食感をプラス。卵は、白身と黄身が少し混ざる程度に溶くと、白身が半熟状になってとろりと仕上がります。

- 1** むきえびは背ワタを取り、ねぎは幅5mmの斜め切りにしておく。卵はボールに割り入れ、ざっくりと溶いておく。



- 2** フライパンにたれの材料とえび、ねぎを入れ、強火にかける。煮立ったら中火にし、1分ほど煮る。



- 3** 揚げ玉の3/4量を加え、溶き卵を回し入れてふたをし、20秒ほど煮る。



材料 (2人分)

むきえび…120g
揚げ玉…1/2カップ
ねぎ…1/2本
卵…3個

<たれ>

{ めんつゆ
(3倍希釈)…大さじ4
水…1/2カップ }

温かいご飯…適量

- 4** 器にご飯を盛り、**3**をのせ、最後に残りの揚げ玉を散らす。



ダイゼン代表 近藤の徒然日記

WHO(世界保健機関)が二〇一八年十一月に「冬の室内は十八度以上」を強く勧告したことをご存知でしょうか？

私たちが住んでいる温暖地でも十八度どころか、十度を下回っている時があるのではないのでしょうか。その大きな原因の一つが窓です。

夏は熱の七割が窓から侵入して、冬は六割が窓から熱が逃げて行っています。お隣の中国をはじめ先進国では窓の最低の断熱性能が国で決められています。数値の性能が基準より低いサッシは使えないことになっています。

中国では、アパートまで国策でトリプルサッシが入っています。

残念ながら、日本では基準がありませんので各社の自助努力によって住宅の性能が決まっています。

日本でも、一つだけ「次世代省エネ基準」というのがあって一九九三年の三月に出来た二六年前の基準で、断熱性能四等級の家が、いまだに多く建てられています。四等級の家の基準は先進国最下位です。中国にも、大きく離されて最下位です。

日本には、あまりにも低い基準しかありませんので「自身で、Ua値とC値ぐらひは確認された方がいい」と思います。インテリアや間取りで問題意識をすり替えられずにきちんと確認されてください。(笑)性能の高い家に住めば、どういのか週刊誌に載っていたので「プロ」同封しておきます。

家づくりの判断基準の一つとして役に立てて頂けたらと思います。

家作りお悩み相談室



Q 家を建てるための土地の探し方を教えてください。

A 家を建てたいと思って土地を探す時、エリア、広さ、駅からの距離といった項目がまず頭に浮かびます。それだけでなく、次のような条件もチェックしておく必要があります。

希望の階数で建てられる？：建てられる建物の高さは、土地によって決められています。「絶対高さの制限」は建物の高さに10mまたは12mの制限を設けるもので、「斜線制限」は敷地の端から一定の角度内に建物を収めることを義務付けています。3階建てなど、多層階の家を希望している場合は特に注意が必要です。

希望の広さで建てられる？：住宅用地には、建ぺい率、容積率といった、土地の面積に対して建物が占める割合や延べ床面積の割合が定められています。たとえば、敷地100㎡で建ぺい率50%なら、建物を置ける面積は50㎡までとなります。

他にも、地盤はしっかりしているか、改良工事が必要か、上下水道は来ているか、接地道路の広さは？などを確認し、希望の家が建つ土地か確かめましょう。



会社名：Daizen-inc 有限会社ダイゼン

得意な仕事：少ないエネルギーで快適に住める住宅の建築 省エネリフォーム
(高気密高断熱でエアコン一台で家中どこにいても同じ温度。寒い、暑い住宅を高性能に大規模リフォームするのも得意です。)

・mail: info@daizen-inc.com

・住所：徳島市南田宮3丁目4-7 モデルハウス：国府町北岩延字三反地3番6

・連絡先：電話／088-634-3725 Fax／088-634-3726

いつも読んでくれて、
本当にありがとうございます！
来月もよろしくお祈りします！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

アメリカ生まれの不思議な泡せっけん クレイジーフォーム

1966(昭和41)年2月、当時のバンダイ社長は、アメリカ出張中にエアソールタイプのフォーム剤を購入しました。当時の日本にはなかった刺激が気に入った社長は、7月に発売元の「エアソール・アメリカン・コーポレーション」と、日本発売のライセンス契約を締結します。

280円で発売されたクレイジーフォームは、たった3ヶ月で240万本を売る大ヒットとなりました。発売当初、フォームが噴出される頭の部分に描かれていたのは、人間の顔でした。翌年にはキャラクター化され、「ウルトラマン」「トッポ・ジージョ」など6種類が発売されます。

「クレイジィ〜フォーム♪」とトッポ・ジージョ役の声優山崎唯(ただし)が歌うCM効果もあり、総売り上げは400万本を超えます。ウルトラマン化学特捜隊使用の「スパイダー・ショット」として発売された変形タイプは、男子の憧れ

グッズでした。

バンダイといえば、日本を代表するおもちゃメーカーです。クレイジーフォームも、おもちゃとして発売され、当時の子どもたちは泡で形を作るなどして遊んでいたようです。泡で形を作るのは難しく、あまり上手くいかなかったようですが、フォーム剤がモコモコ出てくる面白さが、子どもたちの心を捉えたのでしょう。

肌についても大丈夫なフォーム剤ですから、子どもにも安全な商品のはずです。ところが、新聞に「少女の眉毛がクレイジーフォームで抜けた」という記事が掲載されてしまいます。

後にこの記事は、事実無根だったと分かりますが、クレイジーフォームブームは突然終焉を迎えます。「アメリカ生まれの不思議な泡せっけん」というキャッチフレーズで登場した商品は、泡のように消えてしまったのでした。



バンダイHPより

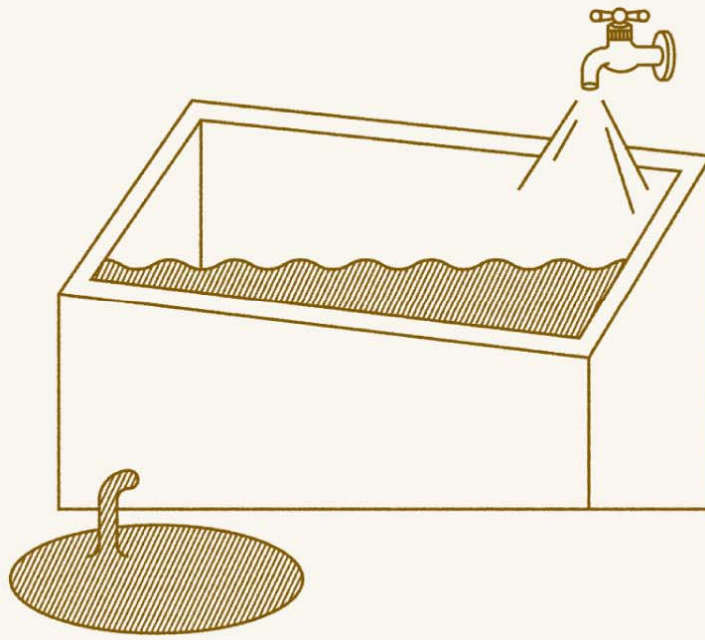


遊びながらきれいになる……ふしぎなアワ! 夏を代表する商品……クレイジーフォーム



※大量陳列が大量販売の決め手です

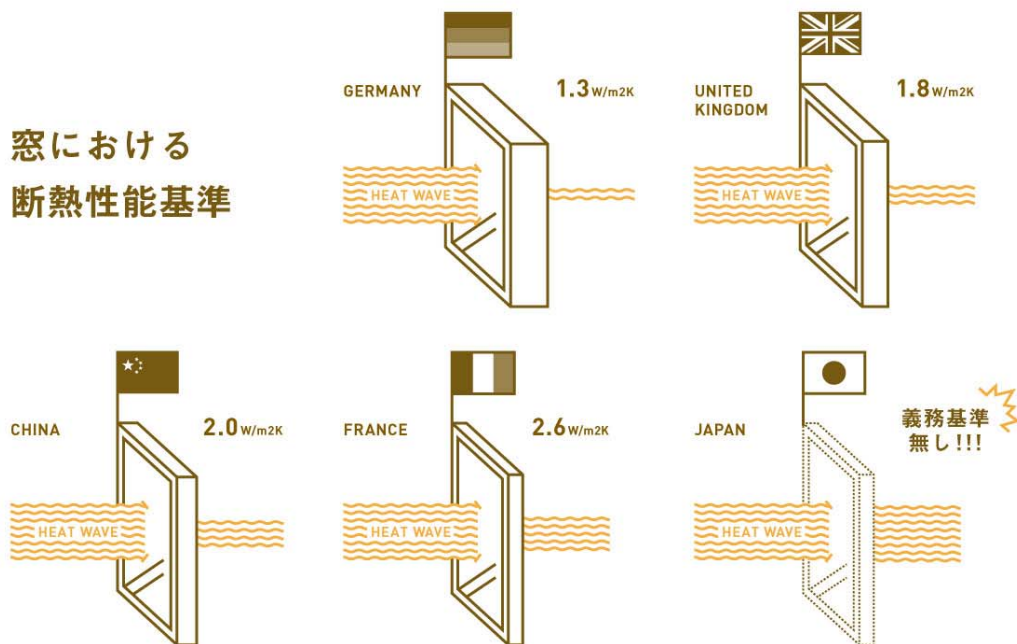
T.V宣伝中……北海道、青森、山形、福島、仙台、関東、名古屋、関西、香川、北九州



日本の家は、
30年遅れてる。

「日本の家は寒すぎる」日本に来る外国人はよく言います。でも実は、パリもベルリンもロンドンも、北海道より北にあるのです。あたたかいはずの日本、なのに家は寒い。そして一方で、夏の家は暑すぎる。なぜでしょう？その理由は「家の燃費」と「ヤセ我慢」にあったのです。

窓における 断熱性能基準



世界的にもめずらしく、日本では、窓の断熱性能の義務基準がありません。おとなり中国をはじめ先進国ではしっかりと基準があります。（参考：[暑さの7割寒さの6割は窓が原因なのに、日本の窓は中国の最低基準以下](#)）