

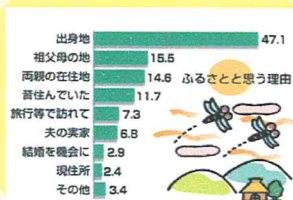
暮らしのレシピ

2015 春号

暮らしレポート Life Report

ふるさと意識

都会育ちの主婦に「ふるさとと思っている土地があるか」尋ねると、4人中3人は「ある」との答え。その理由の1位は「出身地」で47%。しかし裏を返すと、5割強の人が出身地をふるさとと思っていない。その代わりに、2番目の「両親の実家（祖父母の地）」16%で、3番目の「実家（両親の在住地）」15%より高いというおもしろい結果がでた。また、「旅行等で訪れて」7.3%が「夫の実家」6.8%を上回るのも興味深い。（対象：首都圏ミセス300人）



リビング生活研究所くらしHOWレポート

旬の味覚

新キャベツ

ギリシャ時代は薬用、ローマ時代は健康食とされていたというキャベツ。日本での起源は、江戸時代の末期。戦後急速に消費が伸び、今では食卓に欠かせない野菜ですね。季節に合わせた品種がつけられ、一年中出荷されていますが、春を中心に回る春系キャベツ（新キャベツ）は、葉がみずみずしく柔らかく、黄緑色を帯びて巻きがややゆるい。ビタミンCが多く、生食用として味は最高です。また、葉ぼたんは鑑賞用に改良されたキャベツの一種です。



住まいの知識

住まいのための外装点検!

住まいを長持ちさせるためには、折に触れ住まいの健康状態を知っておくことが大切です。そのためには点検が必要。住まいの外観は日差しや風雨にさらされる苛酷な条件下にあるわけですから、定期的に点検するのが一番大切です。と言ってもべつに難しく考えないで、外観を自分の目で見てみると良いでしょう。できれば月に一度位をめぐり、常日頃から心配りをする習慣を身につけましょう。

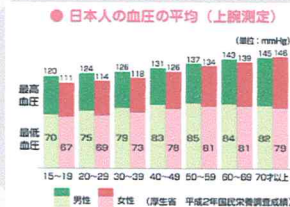


松下電工トータル外装提案がっ

健康読本

高血圧は成人病の引き金

血圧は水道の水と似ています。チョロチョロと出した時のように圧力が低いと全身に血液が回りにくく、逆に大きく蛇口をひねったように血圧が高くなるのが高血圧。血圧は年齢とともに少しずつ高くなり、成人に達したころの値は、110/130/60~80mmHg。WHO（世界保健機構）の高血圧診断によると、数回測っても160/90mmHg以上の場合を高血圧としています。成人病の引き金にもなるといわれていますから、自分の血圧を知っておくことが大切です。



編集室だより

春に花便りが聞かれ、春の訪れとともに新生活のスタート。新入学・進級・進学と忙しい中にもワクワクすることの多いこの季節。しかし一方では花粉症の方には歓迎したくない季節というのも正直なところ。そこで新生活から花粉症まで、家族みんなが元気いっぱいすごせるようなハツラツ住まい作りのアイデアを取り揃えています。お気軽にどうぞ。

あなたの夢をカタチにする

(有) 上本工務店

〒731-5151

広島市佐伯区五日市町上河内堀の下5-1-1

TEL: (082) 928-9263 FAX: (082) 928-9095

E-mail: uemoto2001jp@nifty.com

