

# 『冷湿布と『温湿布』の違い



寒くなりましたね～



打ち身や捻挫、腰痛に肩こりなど、骨や筋肉の痛みには様々な種類があります。そんな痛みを感じた時は、湿布を貼って患部の痛みを和らげますが、湿布には冷やす冷湿布と温める温湿布があります。この使い分けはどのようなのでしょうか？

【冷湿布】はメントールやハッカ油の効果で皮膚の温度を低下させ、冷たさの刺激で血管を収縮し、神経の働きを抑えることで抗炎症効果や鎮痛効果が得られます。炎症や腫れ、熱を持っている患部に貼ることでより高い効果が期待でき、一過性のもや急な痛みに適しているとされています。

【温湿布】は、トウガラシエキス等の効果によって体温を温め、血行の促進を促します。血液の循環を改善することで、関節や筋肉の鎮痛効果が得られます。患部を揉んだり温めたりすると気持ち良いと感じる肩こりや腰痛など、慢性的な痛みに対して高い効果が期待できます。

湿布は副作用が少なく、患部にピンポイントで効薬です。症状と相談して効果的に使い分けましょう。

gaku-sha.com より



症効果や鎮痛効果が得られます。炎症や腫れ、熱を持っている患部に貼ることでより高い効果が期待でき、一過性のもや急な痛みに適しているとされています。



## 我が家のキッチン★

材料 2人分

材料	分量
白菜	1/8株 250g
しめじ	1/2袋 50g
ベーコン	3枚
サラダ油	大さじ1
水	100CC
牛乳	150CC
☆ 鶏がらスープの素	小さじ1
☆ しょうゆ	小さじ1
☆ 塩・こしょう	少々
水溶き片栗粉	粉水とも大さじ2

作り方

- 白菜は3cm幅のざく切り、葉と芯に分ける。しめじは石づきを落として手でほぐす。
- 鍋にサラダ油をひいて中火にかけ、ベーコンを炒め、白菜の芯を加え、しんなりしたら葉としめじを加えて、さらに炒める。
- 野菜に火が通たら、水と☆を加え、ふたをして弱火で5分ほど煮る。
- 牛乳を加えてひと煮立ちさせ、弱火にして水溶き片栗粉を加え、とろみをつけて完成。器に盛り付け粗挽きこしょうを振って出来上がり。



## 白菜とベーコンのとろとろクリーム煮★

おまかせください！快適住まいのリフォーム

# 住まいの瓦版 第281号

2022年 11月号

## 11月9日は「119番の日」★



消防に関する正しい認識と理解を深めることで、住民の防災意識を高めて地域の防災体制を整えることを目的として、昭和62年に当時の自治省（現在の総務省）に所属する消防庁に依って制定された記念日だそうです。119にちなんだ語呂合わせですね。

11月は暖房器具を使い始める頃であり、空気が乾燥して火災が起こりやすい時期となります。9日から15日までの一週間は『秋の全国火災予防運動』が行われます。

### 119番通報のポイント

- ①「火災」か「救急」かハッキリ伝える。
- ②住所がわかる時は正しい住所を、わからないときは目印になる物を伝える。
- ③「火事」の場合も、「事故」の場合も状況をできるだけ正確に具体的に伝える。
- ④通報者の「氏名」と「連絡先」を伝える。

119番通報の20～30%はいたずらや虚偽通報だそうです。1分1秒を争うことだからいたずらは絶対にいけません。またタクシー代わりに救急車を呼ぶ事もやめましょう。saiji100.com より



株式会社 **サンエー** 住建

住所：〒940-0029 長岡市東蔵王 2-1-13  
電話：0258-33-1066 FAX：0258-33-8219

URL：http://www.saneijuku.co.jp  
E-mail：info@saneijuku.co.jp



## 住宅用火災警報器交換のおすすめ

住宅用火災警報器 交換のおすすめ

### 10年たったら、とりかえろ。

Q.1 どうして10年で交換するの？  
Q.2 電池切れや故障が起こるとどうなるの？  
Q.3 交換したらどうすればいいの？

ボク、とりかえろ。住宅用火災警報器のそんな年々メンに替えるよ！

一般社団法人 日本火災報知機工業会

torikaeru.info より

新築住宅はもちろん、既存住宅を含むすべての住宅に取付けが義務化された住宅用火災警報器。長岡市では2011年（平成23年）に義務化され、10年が経過しました。電子部品の劣化や電池寿命などを考え10年を目安に交換をおすすめしています。

### 設置義務化以降の住宅火災の状況



### 住宅用火災警報器の効果



火災警報器が付いているのにいざという時に反応しなければ何にもなりません。定期的にお手入れをしたり、一年に一度くらいはボタンを押したり、引き紐を引くなどして、正常に作動するか点検をおさしましょう。

# ちょっとためになる豆知識



鍋にしてもフライにしてもおいしい牡蠣ですが、大きく分けて牡蠣には2種類あるそうです。夏が旬の「岩牡蠣」(6月～9月)とこれから冬に旬を迎える「真牡蠣」(11月～4月)です。それに加え養殖もあるので、日本では1年を通して美味しい牡蠣を食べることができるんだそうです。『海のミルク』ともよばれる栄養値の高い牡蠣。その魅力について迫ってみたいと思います。



## 牡蠣の歴史★

食用としての牡蠣の歴史は非常に古く、世界中で食され、人類が親しんできた貝のひとつです。古代ローマ時代から珍重されナポレオンやビスマルクなどが、牡蠣愛好家であったと知られているそうです。日本では、縄文時代、弥生時代の貝塚から、ハマグリに次いで多くの「牡蠣殻」が見つかることから、たくさん食されていたと考えられています。室町時代には養殖も行われるようになり、明治時代には飛躍的に生産量が増したそうです。戦国時代の武田信玄や伊達政宗らが牡蠣好きだったとの文献もあるそうですよ。



oyster-bar.jp より

## 牡蠣の栄養★

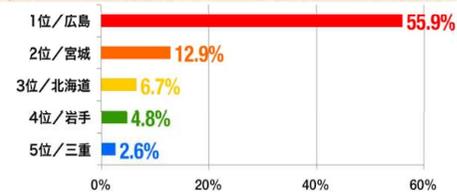
牡蠣は『海のミルク』と呼ばれるほど豊富な栄養がバランスよく含まれています。代表的な栄養素を表しましたが、体に良いからと、そればかりではいけません。食べ過ぎは禁物です。プリン体も含まれていることだし、過剰摂取にならないようにバランスよくいただきますよ。

栄養素	期待できる効果
タウリン	アミノ酸の一種、スタミナ増加、疲労回復、コレステロール・血圧を下げる効果
グリコーゲン	多糖類の一種、疲労回復、脳を活性化、集中力高め血糖値を調節
亜鉛	発育に欠かせないミネラル、味覚障害の予防、免疫機能を助ける
鉄	血液の材料、貧血予防、体中に酸素を送る
ビタミンB12	赤血球の合成をサポート、貧血予防
銅	鉄の吸収、利用を促進、貧血の予防、皮膚や骨を丈夫に保つ

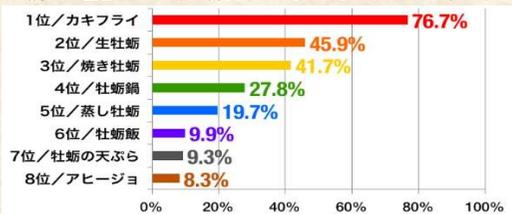
buchi-uma.com より

## 牡蠣と言ったら…★

at home VOX 調べ (全国20～59歳の男女1457名によるアンケート2017年1月)



牡蠣の名産地と言ったらどこが思い浮かびますか？



牡蠣はどんな食べ方が好きですか？

# 見たい・食べたい 教えたい!!!

Vol.38

私がスイーツ大好きママです!



十日町市下条にある『フレンドリー高橋パン』さんをご紹介したいと思います。小さなパン屋さんですが、昔からの変わらない美味しさが地元の方にとっても愛されているお店です。

中でも一番人気の“サンドパン”は60年以上のロングセラー商品で、十日町市では“高橋パンと言ったらサンドパン”はお馴染みのようです。昔ながらの製法でふんわりと柔らかく、歯切れの良いパンに甘すぎないスッキリとした味わいの白いクリームがサンドされていて、どなたにも好まれるパンです。

サンドパンのパッケージにもなっている牛のキャラクターはパッケージの柄をそのままTシャツにして販売もされているくらいなので、人気の高さがうかがえます。人気No.2のメロンパンや食事パン、ハード系のパンなど、どれもリーズナブルでいくつも買ってしまいたくなるパンがならんでいます。朝早くからオープンしているので、朝ご飯用に購入したり、冬場はスキー客の方にも好評のようです。初めて食べてもどこか懐かしさを感じるような昔ながらの“サンドパン”、いかがでしょうか。



## リフォームしてみませんか!?

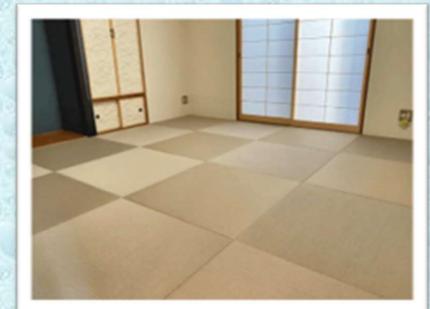
### 畳・襖・障子 貼替工事

畳や襖を張り替えると現状の和室が驚くほど素敵にリフォームできますよ!



ひと昔前は当たり前だった「和室」。最近は和室を造るべきかどうか悩んでいるという声を聞くことが多くなったように思います。日本人の暮らしが洋風化したことで純和風の家が少なくなりました。その一方で、一部の人たちの中には落ち着いた和の雰囲気や床座の生活が見直され、洋風の住まいでも和室を取り入れる住宅も出てきました。

い草の色や香りに何となく癒され、落ち着きますよね。



【畳】の張替は「裏返し」「表替え」「新畳」の三つの方法があり、使用頻度によって判断しましょう。最近は縁の無い琉球畳も人気です。【襖紙】は「和紙」と「織物」に分類され、製紙原料や織糸の種類、印刷、加飾の仕方によって普及品から最高級品まであります。【障子】は丈夫で長持ち、燃えにくいプラスチック障子紙の「ワーロンシート」が人気です。ペットのいるご家庭におすすめ。

畳・襖・障子リフォームで新年を迎える準備をしましょう。