Eまいと



アブ・シンベルの神秘

エジプトの南、スーダンとの国境近くにある アブ・シンベル神殿。ナイル川の上流、アスワ ンハイダムの建設によってできたナセル湖の ほとりにそびえ立っています。

ス2世によって建てられました。当時、重要な 拠点だったエジプトの南、ヌビア地方に権力を 誇示するために神殿を建てた、といわれていま|ことが起こります。ナセル湖から昇る朝日の す。巨大な岩をくり抜いて建てた神殿は、高さ が22メートルもあり、正面に4体のラムセス 2世像が並びます。

は、アスワンハイダム計画によって水没の危機しす。移設後も光の道は変わりません。 に瀕しましたが、1964年から4年の月日を かけて、約60メートル上方、ナイル川から2 10メートル離れた丘の上に移設されました。 の岩を真っ赤に染めて、神々しさを感じます。 ユネスコによる国際的な救済活動に よって実現した世紀の移設。

このことがきっかけで世界遺産が創設されま した。

神殿の中に入ると、中央の通路の一番奥に は至聖所があり、4体の神々が並んでいます。 紀元前1250年頃、建設王で有名なラムセーその中の右から2番目の像が、自身を神に例 えたラムセス2世です。この像には、1年の うち10月22日と2月22日にのみ特別な 光がまっすぐ通路に差し込み、最初にラムセ ス2世の顔に当たるように設計されているの です。遥か3000年以上前に光の道を計算 もともとナイル川のほとりにあった神殿ししつくして建てた当時の知識に驚かされま

> 外に出ると、ナセル湖に昇った太陽が神殿 太陽の神秘に力を借りて、私達の日常が明る くなりますように…。



暮らしのエッセンス

IH? それともガス?

ガスレンジを新しく交換する時に悩むのがIHかガスかですよね。皆さんはどちら派ですか?

◆ I Hのいいところは?

I Hはガスに比べて火力が分散しないので熱効率がよく、お湯が早く沸きます。鉄やステンレスなど、磁石でくっつくものだけが加熱されるので、人の手や洋服などが触れても発火せず、火事の心配がなくなります。鍋をのせるゴトクがないので、お手入れもサッと拭くだけ。いつもきれいな状態が保てます。

◆ガスのいいところは?

火力が強いので、高温の炒め物などは、ガスの方が早くきれいに仕上がります。フライパンを持ち上げて調理するのもガスならでは。

お鍋を選ばないので豊富な種類が使えます。



◆安全性は?

炎が出ないので、圧倒的にIHの方が安心ですが、最近のガスレンジも時間が経つと消えるように設定されていたり、温度調節、タイマーなどもあるので、安心です。

◆耐久年数はどのくらい?

耐久年数はだいたい7年~10年といわれています。ご自分やご家族の年齢なども考えて上手に選びましょう。

お取り寄せ倶楽部

レモスコ - 広島県 -

世界遺産である厳島神社や原爆ドーム等で有名な広島県。レモン生産量が日本一で、レモンを使った商品も多くあります。

瀬戸内レモン農園の『レモスコ』は、防腐剤もワックスも仕様していない瀬戸内産の広島レモンと、まろやかさと旨味のある上蒲刈島の海人の藻塩を使用し、九州産青唐辛子とお酢をブレンドした和製ホットソースです。

原材料はレモン、唐辛子、酢、塩のみを使用し、



無着色・無香料・ 保存料不使用。すっぱい

レモン風味に唐辛子のピリリとした辛さがやみつきになる「すっぱい・辛い・旨い」新感覚の調味料です。肉類、魚介類、パスタにサラダなど、数滴かけるだけで料理を美味しく引き立てるレモスコをぜひお試しあれ!

お問合せ・・・瀬戸内レモン農園 レモスコ (1本)・・・432円(税込)

今どき リフォーム事情

~ 断熱性を上げる ~

ご自宅は、冬に寒すぎたり、夏に暑すぎたりしませんか? もしかすると、家を建てた時にしっかりと断熱されていないかもしれません。

◆断熱リフォームとは?

最近の新築は断熱性能が重視されていますが、昔建てられた家ではあまり断熱が重視されず、断熱材が少し入っているだけかもしれません。断熱材を追加する工事や、窓の断熱性能を上げる工事は今からでもできます。これからも長く住み続ける家だからこそ、今後の光熱費の削減やヒートショックの予防のために快適な空間にしませんか?

◆断熱材を増やす

断熱材は床下、壁、天井に入っています。床下は、 家の構造にもよりますが、床下に入り込んで入れる 方法と、床を剥いで入れる方法があります。壁は、 内壁を剥がして追加する方法と、外壁に断熱効果の ある塗料を塗り重ねる方法や、家の骨組の 外に断熱材を追加する 大がかりな方法がありま す。天井は、天井裏から 断熱材が追加できます。

◆窓の断熱も考える

今の家はペアガラスという



ガラスが2枚重ねになった窓が一般的ですが、以前はシングルガラスが主流でした。その場合、今の窓はそのままで、二重窓にされる方が多いそうです。 工事も簡単に行なえます。一般的にクーラーの涼しさや暖房の暖かさは、窓から半分以上が逃げているといわれているので、窓を変えると光熱費も変わってきますよ。

Healthy de Happy ~ストレートネック~

別名は「スマホ首」。原因不明の肩こりや頭痛も、 ストレートネックのせいかもしれません。

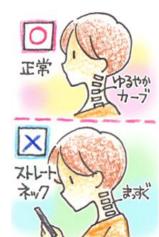
◆どんな疾患なの?

頸椎(首の骨)は、本来であれば緩やかなカーブを描いています。その頸椎が、前屈みの姿勢を続けることによって、真っ直ぐになってしまい、戻りにくい状態になることを「ストレートネック」といいます。初期の症状は首や肩のコリですが、重症化すると痛みやしびれが出てきます。頭痛やめまい、自律神経失調症などの症状が出ることもあります。

◆原因を考えてみましょう

デスクワークやスマートフォンの使用により、長時間にわたって下を向くことが多い人に起こりやすいので、最近では「スマホ首」とも呼ばれています。

また、姿勢の悪さも そうですが、枕の高さ が合っていない場合も、 悪化させる要因になり ます。これは、首にある 後頭筋が緊張して硬くな り、柔軟性が失われるた めです。



◆予防法はあるの?

スマホを長時間使用しないことが、一番のストレートネックの予防法です。長く使う時は、目の高さで見るよう心がけましょう。とにかく、同じ姿勢を続けることはよくないので、時々姿勢を変えたり、立ち上がったりすることも大切です。また、枕が合っていないと感じる方は今すぐ見直すことをおすすめします。

マクロサラタ

材料(2人分)

- ・マグロ(柵)
- 1本
- ・塩こしょう
- う 少々 、-
- ・レッドキドニー ビーンズ(缶詰) 適量
- ・レタスや ルッコラなど お好みで
- ・しょうゆ 大 1/2・レモン汁 大 1/2
- ・オリーブオイル 大1 ・わさび 少々
- ・わさび ・塩
- ・塩 少々 ・ブラックペッパー 少々





マグロに塩こしょうを振り、油を熱したフライパンで周りに焼き目が付く程度に中火で全面をさっと焼く。

あなたとこんすてきにこ"はん



フライパンから取り出し、 粗熱が取れたら少しナナ メのそぎ切りにして盛り 付ける。



レタスやルッコラなど、 付け合わせのサラダも添 える。 (A) をよく混ぜ合わ せ、上からかける。 レッ ドキドニービンズを散ら して出来上がり。



マグロに多く含まれるビタミンBは、B群と一緒に摂る ことで効率が上がるため、ビオチンを含む豆類は良い 相性です。レッドキドニービンズに限らず、大豆や豆 腐に置き換えても。

爽やかな季節、10月を迎えました。

皆様、お変わりございませんか?体調を崩しやすい時期でもあり ますのでお気を付けてお過ごしくださいね。

台風シーズンでもあります「我が家は大丈夫でーす」・・・本当ですか? 大丈夫と思っても、雨上がり、家の周りをチェックしましょう。

定期的に確認することで被害を最小にできますよ。

→備えあれば憂いなし!人



今月もお読みいただきありがとうございました!





0120-084-766

エーコー建設 株式会社

http://www.eicou.com

吹田市五月が丘北25番45号 TEL 06-6875-7666 FAX 06-6875-7670

建築業許可:大阪府知事許可(般-29)第 95612 号

不動産許可:大阪府知事(6)第 42984 号

大阪府宅地建物取引業協会 北大阪支部

☆ご意見・ご感想は mail@eicou.com までお寄せ下さい。

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが弊社まで ご連絡ください。

