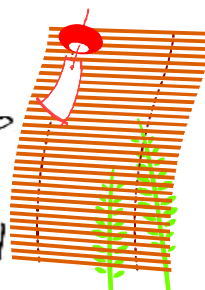


# わくわく だより

第44号

長かった梅雨があけ、やっと夏が来たと思ったらもう暦は夏暑ですね。夏バテなどしていませんか？ 暑い日はまたまた“涼”売りますから、暑さに負けず夏らしい遊びや暮らしを秋になる前に楽しくサリセクリたいものですね。私も、子供と一泊者にお祭りや花火などが楽しめました！

売買部門 長谷川



## ■薬効サラダ レタスの半熟卵サラダ

レタスはビタミンA、C、美容のビタミンと呼ばれるEを豊富に含んでいます。水につけすぎると、栄養素が流れ出てしまうので、さっと洗いましょ。卵に不足するビタミンCが補えるパーフェクトなサラダです。

### ■<材料>(2人分)

- レタス……4枚
- 半熟卵(温泉卵でもよい)……2個
- ほうれん草(ゆでたもの)……適量
- 青じそ……1枚
- 明太子……1/2腹
- 和風ドレッシング



### ■<作り方>

- ① レタスはさっと洗い、一口大にちぎり、水気をきっておく。
- ② 明太子はほくしておく。しそは千切りにする。
- ③ レタスとほうれん草を明太子であえる。
- ④ 器に③を盛り、中央に半熟卵をのせ、しその千切りを散らす。
- ⑤ いただく直前に、ドレッシングをかける。

## ●床の低い家は避けるべし!?

「家族が病気にかかりやすいのは、床が低く地中の湿気が家に入り込むためだから、床は高くしなさい」という意味です。

実際、床の低い家は地中の湿気を受けて床が腐ったりシロアリが住みつきやすく、耐久性も損なわれます。特に梅雨時など床下の換気が悪くなると、ひどい時は床全体が浮き上がることもあります。

建築基準法では、床下は45cm以上と決められています。



## ●妊婦がいる時は普請するべからず!?

新築、増改築にかかわらず、工事中は何かと気ぜわしいものです。もし妊娠中のお嫁さんがそのために負担が増えて流産でもしては、といった配慮がここには含まれています。

もうひとつの理由は、新築の家は充分乾燥していないために湿気が多く、妊婦の健康によくないためです。特に昔の家は壁の乾燥などはすべて自然にまかせていたため、乾きも遅く湿気がしばらく残りました。現代でもこの湿気の問題は特に鉄筋コンクリートの家で重要です。

新築の家ではしばらくの間、特に通風、換気に十分気をつけましょ。

