

完成見学会開催

日時:4月15(土)・16(日) 10:00~17:00

場所:西宮市上甲東園 3-3-9

かねてより建築中でした2世帯住宅のお家が無事完工致しました。お施主さまのご厚意によりこの2日間に限り、特別公開させていただきます。この機会をお見逃し無く是非お越し下さい。詳しくはフリーダイヤルまで

お問合せください。フリーダイヤル 0120-525-526



まだまだ旬!?花粉症に効くレシピ

世間はお花見に浮かれているにも、花粉症の人にとってはまだまだこれから、できれば家から出たくない、と感じますよね。いまさらですが花粉症とは、花粉によるアレルギー症状のことですが、元々もっているアレルギー体質のほか、不規則な食生活や睡眠不足、ストレスも原因とされています。そこで薬だけでなく少しでも体のなかから強くなるためのオススメ食品をご紹介します。ヨーグルト(腸内環境を整え、免疫力を高めます)・緑黄色野菜(抗酸化性のあるビタミンA、C、Eがアレルギー反応を抑制します)・青魚(DHA、EPAが免疫の働きを正常化します)

季節の野菜 ヨーグルトドレッシング添え

(Bob&Angieの料理レシピより)

(材料 4人分)	
ドレッシング a	ヨーグルト(無糖) 200ml
	玉ねぎ 50g
	にんにく(みじん切) 5g
	オレンジ果汁 大さじ3
	レモン果汁 大さじ1
	塩 小さじ1/3
	こしょう 小さじ1/4
野菜	じゃがいも 200g
	ミニトマト 80g
	アスパラ 80g
	きゅうり 100g
	パプリカ(赤黄) 各100g
	ゆで卵 100g



旬の緑黄色野菜とヨーグルトのダブルで花粉をKO!

- 1.じゃがいも・アスパラは茹でて食べやすい大きさにきります。パプリカはくし型に切り、サッと茹でます。
- 2.ミニトマトは4つ切に、きゅうりは皮をまだらに剥き、1cmの厚さに輪切りします。レタスは食べやすい大きさにちぎります。
- 3.aを良く混ぜ合わせてドレッシングをつくります。
- 4.彩りよく盛り付けドレッシングを添えます。
- 5.飾りにパセリを添える。

『自然を愛する人の家づくり15の原則』 (野池政宏著)の本を差し上げます。

前号でもご紹介しておりましたが、ご好評につき今回もご希望の方先着30名様に差し上げます。フリーダイヤルかメールにてお申込下さい。

フリーダイヤル

0120-525-526

メールアドレス

user@egg-jp.com



桜のこの季節にはたくさんの出会いと別れが付きものですが、うれしい涙と一緒に卒業・入学を重ねていくと、若者達のちょっとだけ大人になったいい顔にいっぱい出会うことができるとも楽しみな季節でもありますね。そして大人の自分はまだ一つ歳をとるだけなのですが・・・(><;)

Expect our PASSION
竹沢建設株式会社
住宅事業部 エッグホーム



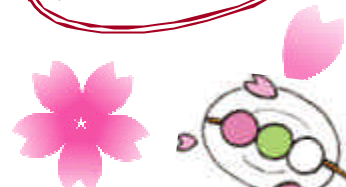
夢ハウスパートナー

総合建設業 一級建築士事務所 宅地建物取引業
ISO9001認証取得
〒566-0053 摂津市鳥飼野々1-30-6
TEL.072-653-2004 FAX.072-653-2862
フリーダイヤル 0120-525-526 <http://www.egg-jp.com/>

eggタイムズ

竹沢建設株式会社 住宅事業部 エッグホーム

元気情報 その2



春ですね~(^ ^)
今年も、三寒四温といっても、真冬か?と思うほど寒かったり、なんか季節もメチャクチャになってきているような気がしますが、ここにきてやっと春らしい気候になってきましたね。

桜ももう終わりですが、みなさんお花見には行かれましたか?春は2月の梅に始まって、3月は桃、4月は桜と春がだんだん近づいてくるピンクの花のイメージなので、タイトルもピンク系でまとめてみました。

ところで、NIKKEIプラス1の何でもランキングによる「桜が似合うおすすめの家」BEST10によると1位弘前城、2位姫路城、3位高遠城、4位会津若松城、5位彦根城、6位津山城、7位岡城、8位五稜郭、9位大阪城、10位高田城となっております。彦根城あたりはまだ楽しめるようですし、ちょっとドライブがてらにいつもとはちがって花見に遠出してみたいかですか?まだまだ春を満喫できますよ! (^ ^)/

化学物質過敏症

こんにちは。春はお引越しのシーズンです。住宅の新築やリフォーム工事が終わり、引越しも済んで、さあ楽しい新生活が始まったと同時に目、鼻や喉が痛い、腫れるなどの症状を訴える人が増えています。これは建材に含まれる化学物質が一番の原因ですが、その人の体質によっても大きく症状が変わります。家族の中でただひとりだけ症状が出る場合もあります。

昔の住宅なら通気性も良く、化学物質を含んだ新建材もなかったのが殆ど問題になる事もなかったのですが、周りを見渡してください。床下の防蟻剤に始まり、軸組みに使われる集成材の接着剤、床フローリング材の接着剤や木製建具の塗料、壁や天井のビニールクロス、家具に塗られた塗料や棚板の合板など、それらの物にはホルムアルデヒド、キシレン、トルエン、有機リンなどの薬剤が多く含まれ、知らないあいだに皆さんの健康を害しているのです。

「新築の臭いがするね」の臭いは全てこの薬剤なので臭いではダメなんです。

この症状は最近はやりの高気密住宅で特に顕著に影響が現れます。高気密住宅には24時間換気が必須ですので換

気扇を止めてはダメです。また、もしこういう症状が出たらやはり換気が一番で、どんどんお部屋に風を通してください。それでもダメな場合は、ペークアウトという方法があります。詳しくは当社スタッフにお尋ねください。

今月号よりこのシックハウス症候群を予防する自然素材の建築材料をご紹介します。自然素材とは字の通りで木や石や土などこの自然界にそのままあるもので工業製品ではありません。一番バッターは当社でも最近よく使います『珪藻土』です。

この『珪藻土』とは植物性プランクトンが海中で化石になってできた土の事を言い、内壁や外壁に塗って使用します。日本には伝統的な土壁やしっくい壁がありますが、それらの建材に比べ、施工がし易く半永久的に調湿性や吸収性に優れているので結露も防止してくれます。また水をはじき、防火性も高いので外壁にも使用されています。七輪やコンロ、耐火レンガなどにも利用されているそうです。そしてタバコやペットの臭いなどの生活臭を吸着、脱臭する働きもします。少々コストは高くなりますが是非お勧めしたい建材のひとつです。今ではこの珪藻土を使ったタイルや部屋におくだけでこれらの優れた作用を行うグッズ、吸水コースターなどが販売されています。次回は壁紙や塗料についてお伝えします。(竹沢)

