

リフォーム事例 摂津市 M邸



リフォーム前

25年使ったキッチンに入れ替え工事。食洗機も搭載し機能性も充実。扉の面材を使って、L型のカウンターを造作しました。引出し下の赤い板の後ろは勝手口からの下駄箱となっています。



リフォーム後



引出し下の赤い板の向こう側が下駄箱になっている



下駄箱の後ろはキッチンのカウンター下

トマトに含まれるすごい成分「リコピン」は色素成分です。が、ただの色の成分ではありません。私たち人間の体内では「活性酸素」という悪者が、体内のあらゆる細胞を傷つけたり、酸化させたりして、動脈硬化や高血圧・高血糖・癌などの病気を引き起こしています。活性酸素が活発に動いている人の体はポロポロといってもいい状態なのです。この憎き「活性酸素」をやっつけてくれるのが「リコピン」で、自分が酸化することで細胞を活性酸素から守ってくれます。血液中にあるコレステロールの酸化を防ぐということは血液がドロドロになるのを防ぐこと＝血液サラサラと言うこと。そして血管の細胞の劣化もおさえられるのです。リコピンは生のトマトよりトマトジュース、ケチャップ、トマト水煮缶など、トマト加工品のほうが効率よくとれるんだそうですよ。

炊飯器でつくる 肉詰めトマトの煮込み料理

- 材料
- ・トマト・・・4個
  - ・ミンチ(ハンバーグ種) 150～200g
  - ・玉ねぎ・・・1/2個
  - ・にんにく・・・1/2片
  - ・赤ワイン・・・大さじ1
  - ・トマトケチャップ・・・大さじ1
  - ・ウスターソース・・・大さじ1
  - ・塩・・・2つまみ
  - ・コショウ・・・少々
  - ・ローリエ・・・1枚
  - ・固形スープ・・・1/2個
  - ・オリーブオイル・・・小さじ1
  - ・刻みパセリ・粉チーズ・・・適宜

(料理のABCより)



作り方

トマトの中をくりぬき、小麦粉を薄くふり、ハンバーグ種をこもり詰める。くりぬいて取り出したトマトはざく切りにする。内釜にオリーブオイルをぬり、みじん切りにんにくを散らし、粗みじん切りを玉ねぎを入れる。トマトをのせ、周囲にローリエとざく切りトマトを入れ、砕いたスープの素、ワイン、ウスターソースをまわし入れ、所々にケチャップを絞られ、塩コショウする。35～40分間炊く。肉詰めトマトをそと取り出して皿に盛り付け、周囲にソースをかけ、粉チーズとパセリをかける。



ただ今書店にて発売中の「リフォームしたい! ときにすぐ読む本」(リクルート社発行)に竹沢建設の記事が掲載されております。リフォームの完全マニュアル等の記事もあります。よかったですら書店でのぞいてみてください。いろいろ参考になりますよ(^ ^)



Expect our PASSION

**TAKEZAWA** 竹沢建設株式会社  
住宅事業部 エッグホーム

yumehouse 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  
7/24(水) 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4



今号の届く頃には梅雨明けしてるのでしょうか。どんな夏になるのやらですが、雨はもう十分! と感じてすよね。で、夏といえば祭り! 当社も茨木フェスティバルに出店するんで、ぜひ来てくださいね。詳しくは中面をご覧ください! ところで、祭りの次に夏の風物詩といえば花火です。年々花火大会も予算の都合で中止になっていってますが、今年これからある主な花火大会をご紹介します。

- 7/25: 天神祭り
- 8/1: 教祖祭PL花火芸術
- 8/4,5: 宝塚観光花火大会
- 8/5: なにわ淀川花火大会  
長浜・北びわ湖大花火大会  
みなとこうべ海上花火大会
- 8/6: 淡路島まつり花火大会
- 8/8: びわ湖大花火大会  
弁天宗夏祭奉納花火大会
- 8/26: いたみ花火大会

## 化学物質過敏症 PART3

こんにちは。毎日、暑い日が続きますね! 大阪は日本で一番、平均気温が高いようです。暑い日々を涼しく過ごすにはクーラーに頼るだけではなく、健康的に涼しく過ごせたらよくないですか! 断熱材・ペアガラスサッシュはもちろん大切ですが、内装材も重要なことは以外と知られていません。

住宅の気密性が高くなって十分な換気をせず住宅建材が原因(その他、食生活・大気汚染なども考えられる)によるアレルギー体質・シックハウスが問題になり改善はされてきましたが、まだまだ考え改めなければならない点があります。例えば、合板フロアのボンドです。「F」という記号をよく目にしますが、これは低ホルムアルデヒド仕様マークであって、化学物質が「ゼロ」ではないのです。そこで見直されているのが無垢材・無垢のフローリングなのです。無垢材はもちろん化学物質を含んでいません。目に見えない点だけではなく、感じる点でも無垢材は優れています。

例えば、一般フロア(ベニヤをボンドで張り合わせたもの)と無垢材のフロア(天然木)の違いですが、一般フロアも元々、木であるにも関わらず人工的に作られたもので呼吸をしなくなっています。これは調湿をしない! 死んでいる! ということで“夏はベタベタ” “冬はヒンヤリ”と感ずるのです。それに対し無垢材は木の本来の特徴である、調湿効果があり木の種類によっては抗菌効果もあるのです。生きているのです。無垢材の床は、“夏はサラサラ” “冬は暖かい” ので

特に桐の床材の暖かさ、涼しさ、肌触りのよさは格別です! たぶんこれを聞いても「ほんまかいな? 桐なんか軟らかくて傷つきやすいんじゃないの?」と思うでしょ? 傷はつきます! それは一般フロアも同じです。むしろ一般フロアより目立たないくらいです。

無垢材は製品の厚み分、同じ素材だからです。一般フロアはすぐにベニヤが見えてきます。又、無垢材は少々の傷はアイロンをあてると復元するのです。良いことづくめでしょ! 「百聞は一見に如かず!」疑いを抱く方は一度、うちのモデルハウスを体験してみてください。きっと頭で理解する以上の肌で感じる心地良さがありますよ。(長)

■ホルムアルデヒド発散建築材量の区分

ホルムアルデヒド発散建築材の区分	JIS/JAS等の表示区分	ホルムアルデヒド発散量	内装仕上げの制限
規制対象外	F☆☆☆☆ [新設]	0.005ng/m <sup>3</sup> 以下	制限なし 自由に使える
第3種ホルムアルデヒド発散建築材	F☆☆☆ [IBE0/Fc0]	0.005~0.02ng/m <sup>3</sup> 以下	床面積の2倍まで
第2種ホルムアルデヒド発散建築材	F☆☆☆ [IBE1/Fc1]	0.02~0.12ng/m <sup>3</sup> 以下	床面積の0.3倍まで
第1種ホルムアルデヒド発散建築材	F☆☆ [IBE2/Fc2]	0.12ng/m <sup>3</sup> 超	使用禁止

※「居室」の内装仕上げに国土交通省が指定した「ホルムアルデヒド発散建築材」を使う場合は、その区分と換気回数に応じて使用面積が制限されます。



ベニヤをボンドで張り合わせた合板フロア



まるまる厚み一枚分の無垢材フロア