

こんにちには 田島建設です！ 10

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。

紀元前1250年頃、建設王で有名なラムセス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。

もともとナイル川のほとりにあった神殿は、アスワンハイダム計画によって水没の危機に瀕しましたが、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210メートル離れた丘の上に移設されました。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体の像が並んでいます。その中の右から2番目の像が、ラムセス2世です。この神殿には、2月22日と10月22日の年に2回、大神殿の一番奥にある至聖所に、朝日が差し込む奇跡が見られる“ラムセスデー”と呼ばれる日があります。

もともとはラムセス2世の誕生日とラムセス2世が王に即位した日に、この奇跡が起こるように設計されていたといわれています。遙か3000年以上前に光の道を計算しつくして建てた当時の知識に驚かされます。

残念ながら、神殿の移設後は日にちが1日ずれてしまったようですが、この神秘的な現象を見るために、多くの観光客が訪れています。



マグロサラダ

あなたとこんすてきにごはん

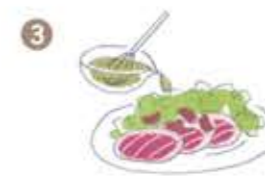
材 料 (2人分)			
・マグロ(柵)	1本	・しょうゆ	大1/2
・塩こしょう	少々	・レモン汁	大1/2
・レッドキドニービーンズ(缶詰)	適量	④・オリーブオイル	大1
・レタスやルッコラなど	お好みで	・わさび	少々
		・塩	少々
		・ブラックペッパー	少々



1 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。



2 フライパンから取り出し、粗熱が取れたら少しレタスのそぎ切りにして盛り付ける。



3 レタスやルッコラなど、付け合わせのサラダも添える。④をよく混ぜ合わせ、上からかける。レッドキドニービーンズを散らして出来上がり。

Health Point

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。レッドキドニービーンズに限らず、大豆や豆腐に置き換えても。

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、家の骨組み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、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。

窓だけでもだいぶ違うのね♪



株式会社 **田島建設** フリーダイヤル 0120-151-224

〒121-0807 東京都足立区伊興本町2-11-11 ホームページ <https://tk4020.com>

営業時間 AM8:00～PM7:00 定休日 日曜日・祝日



きれいのたね『宝石箱のようなコフレセット』

コフレは「宝石箱」という意味のフランス語で、小物を入れる箱のことを指します。リップやチークがポーチに入っている様子がまるで宝石箱に見えることから、化粧品を詰め合わせたものをコフレと呼ぶようになりました。

【クリスマスコフレが人気】

「スプリングコフレ」「オータムコフレ」など季節ごとに企画されたものが多く、そのほとんどが期間限定で発売されます。中でも、冬用の化粧品がセットされた「クリスマスコフレ」は人気が高いです。10月～11月にかけて発売するものが多いので、確実に手に入れたい場合は予約をするとよいでしょう。

【コフレ選びに迷ったら】

限定色のリップを入れたり、人気の色を復刻したアイシャドウをセットしたりと、各ブランドが様々なコフレを企画しています。魅力的なものが多すぎて選ぶのも大変なほどです。そんな時は、「似合わないという思い込みから敬遠していた色」がセットされたコフレ

を選んでみてはいかがでしょうか。その色をつけることで、新しい自分に出会えるかもしれませんよ。

いつもワクワクしていたい、そんな思いが女性を美しくしてくれます。

探している宝石箱＝コフレをみつけて、さらにワクワクを増やしましょう。



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かガスかですね。皆さんはどちら派ですか?

◆IHのいいところは?

IH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の、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。

あたまストリッチ

●まちがいさがし●

右の2つの絵には、違うところが5つあるよ! あなたはいくつ見つけられる??



答えはページ下にあるよ!

Healthy de Happy

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

～ストレートネック～



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、立ち上がり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。

お取り寄せ倶楽部

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、まる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・

レモスコ 広島県



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)

まちがいさがし答え: ①ネズミさんが持っているカボチャの取っ手の形が違う ②三段のカボチャの真ん中の大きさが違う ③左端のカボチャの目の形が違う ④真ん中あたりの木の枝の太さが違う ⑤十字架の数が違う