

LED電球

家庭の照明には白熱灯、蛍光灯が一般的ですね。地球温暖化対策の一環として、消費電力の大きい白熱灯は 2012 年までに生産が打ち切られる、ということをご存じでしょうか？

そして近年、新たに家庭用照明に登場してきたのが LED電球です。LEDとは、電流を流すと発光する半導体のこと。すでに街のイルミネーション、信号機、携帯電話のボタン照明、車のランプなど様々な用途で利用されています。そのLEDの特徴は・・・

○メリット○

長寿命、省エネ、電気代が安い、水銀など有害物質を含まない、電球が熱くならない、虫を寄せ付けにくい・・・

●デメリット●

価格が高い、光が広がらず暗い感じ、重い・・・

現在、各メーカーがLEDの研究開発に取り組んでいるので、性能が進化し価格も下がり、今後は白熱灯の代替品として大きく普及していくこと間違いなさそうです。

＜ 1日8時間使用した場合の比較 ＞

	白熱電球	蛍光灯 (電球型)	LED電球
商品写真			
電			
()	()	()	()
電球			
電球			
電			

秋の七草 読めますか？

萩・薄・桔梗・撫子・葛・藤袴・女郎花

これが秋の七草です。

春の七種と違い、「七草がゆ」にして食べるわけでも、直接何かをする行事は特にありません。

秋の、野の花が咲き乱れる野原を「花野」(はなの)といい、花野を散策して短歌や俳句を詠むことが、古来より行われていました。ひっそりと秋の到来を知らせてくれる秋の七草は、摘んだり食べたりするものではなく、その花を眺めて楽しむものなのです。

読み方は、萩(はぎ) 薄(すすき) 桔梗(ききょう) 撫子(なでしこ) 葛(くず) 藤袴(ふじほかま) 女郎花(おみなえし) です。



ヨーグルトで漬物

以前テレビで放送された「ヨーグルト漬け」をご存知でしょうか？簡単にぬか漬けの味が出て美味しい！と絶賛されていましたが、私も最初は「え～っ、ヨーグルトで漬物～？」と半信半疑でした・・・

でもこれが、本当に美味しい！

- ☆ぬか漬けのような臭みがない。
- ☆においも充滿しない。
- ☆全然ヨーグルトの味はしない。

そして手軽にできるのでおススメです。

★～作り方～★

- 1 フレーンヨーグルトに3%の塩を入れる。
- 2 その中に食材を入れる(キュウリ、大根、人参・・・)
- 3 冷蔵庫で1日漬ける。

また、ヨーグルトとお味噌を合わせても美味しくできるので、是非お試しください。



むずむず脚症候群って？



皆さんは、聞いたことがありますか？

それは、脚の表面ではなく内部に「むずむず虫が這う」「炭酸が泡立つ」「ちいちする」などの不快感が生じ、じっとしていられなくなる症状。

症状が最も現れやすいのは、夜、寝床に入っている時。症状が起きると、脚を叩いたり、動かしたり、立って歩いたりすると、治まり楽になります。じっとしていると再びむずむずします。

まだその原因は明らかにはなっておらず、一般・医師ともにいまだ認知率が低いため、なかなか周囲に理解してもらえないのが現状です。

しかしつい最近、新聞に「むずむず脚症候群」の記事があり、国内で200～500万人の患者がいるとのこと。

実は以前から、妻が「足がむずむずして眠れな～い」と動きまわっていることが何度かあり・・・これだったんだ！同じ症状の人がいるんだ！と妻は喜んで(?)いました。

これは、筋肉や皮膚の病気ではないので、睡眠専門医が窓口になるようで、適切な薬物療法で症状が大幅に改善されるそうですよ。妻も一安心。

むずむず脚症候群って？

むずむず脚症候群って？

むずむず脚症候群って？

株式会社 則武工務店

〒104-0054 東京都中央区勝どき 2-7-9
 TEL 03-3531-6311 FAX 03-3531-3157
 ホームページ <http://www.noritake-con.com>
 E-mail info@noritake-con.com
 ブログ(三代目工務店施工日記)則武孝政 著
<http://koumuten.livedoor.biz/>

「ハ/リ/タ/イ/ム/ス」へのご意見・ご質問・ご感想等がありましたらメールまたはFAXにてお待ちしております。