

「あさもく通信」

令和3(2021)年・初夏

春から初夏の季語

浅野木材株式会社

～麦踏み・蒲公英(タンポポ)・木蓮～

岐阜県大垣市築捨町2-67

TEL 0584-89-4247

《体の異変はストレスから》

コロナウイルスによる生活環境の変化から、**心身へのストレス**が多くなっています。

毎日の何気ない生活の中にも、予防する秘訣があります。

例えば「近頃 **薄毛になった！髪のに艶がない！白髪が増えた！**」など…。

＜髪のためにいい事＞

- ① 適度な運動(ウォーキングなど)…髪の再生を促します。
- ② **ストレスはこまめに解消**(溜めない!)…毛根・頭皮に酸素・栄養がとどく。
- ③ 良質な睡眠(規則正しい生活をして入浴で体を温める)

…黒髪を作るメラニン色素の生成

- ④ 健やかな髪のための栄養素をバランスよく摂る

「たんぱく質」	鶏ささみ、牛もも肉、卵、いわし丸干など
「チロシン」	チーズ、大豆、豆腐、バナナなど
「亜鉛」	豚レバー、牡蠣、アーモンドなど
「ビタミンB群」	納豆、マグロ、玄米など



＜頭皮によい食物＞ ★よい頭皮によい髪★

ナッツ類、**柑橘類**、**緑黄色野菜**など

～今の季節に豊富な食材です～

お家で作れる「かんたんスイーツ」

旬の柑橘類でチャレンジ



グレープフルーツ
寒天

☆**グラニュー糖とバターを
のせてオーブンへ!**



グレープフルーツの
バターオーブン焼き



日向夏のティラミス

※<https://Kinarino.jp/cat4-グルメ>

検索

《外部仕上(屋根・外壁)の素材と機能》

近年、地震や台風・竜巻などから軽量な素材にも関心が集まっています。

★セレクトポイント・・・①価格 ②デザイン ③耐用年数

【瓦】

- 陶器瓦 重い(m²/45～50 kg) メンテナンスフリー
軽量瓦 陶器より10～30%瓦が軽い
注)軽量屋根ではない
※突風で飛ぶ、将来的にカバー工法が出来ない
- 防災瓦 瓦よりも軽い
暴風でも飛散しにくい(工法による)
色褪せ・サビの心配なし
※高価格 強い衝撃で割れることもある
- 樹脂繊維セメント瓦 陶器の半分の重さ
丈夫で意匠性もよい メンテナンスフリー
※高価格 工期が長く(地域と業者が限定される)



陶器瓦



防災瓦

【金属など】軽い屋根材

- ガルバリウム鋼板 m²/約4kg 耐久:約20年
防水性は高く錆びにくい、防音性は低い
- アスファルトシングル
(ガラス繊維+アスファルト+表面に石を吹付け)
耐久:10～15年
錆びない・割れない・デザイン性が良い
※風に弱く、カビ・コケが生え易い。



ガルバリウム鋼板

～編集後録～

皆様、お元気でお過ごしでしょうか？
近頃は初夏を思わせるような日差しすら感じられます。
「コロナウイルス」この言葉を耳にしてから、すでに一年以上になります
長引く行動の自粛！変異していくウイルス！！

私たちも変わっていかなければなりません

生活スタイルは変わっても、家族・友人・人との繋がりなど「心の絆」は
変わることなく守っていきたいものです。

必然的に家にいる時間も長くなっています。この際、DIYなど挑戦してみたいかがでしょう
…良い気分転換になるかもしれませんね。

今は少しでも前進。日々の生活を守り、心豊かにと願い、祈っております。



キク科ガーベラ属の総称
「ガーベラ」宿根草
花言葉・・・希望・常に前進