

簡単！  
おいしい☆

# Cooking

## レシピ

### さっぱりツナしそ素麺



#### 材料

材料(1人分)  
 素麺 2束 大葉(千切り) 10枚  
 そうめんつゆ(既定の希釈に薄めたもの) 100cc  
 ツナ缶(水煮) 小缶1/4  
 ごま油 小さじ1/2 ゴマ 小さじ1/2



#### 作りかた

- 1, 素麺は湯がき、冷水でよく冷やしておく。
- 2, 1の素麺、そうめんつゆ、ツナ、ごま油、大葉の半量を混ぜ合わせる。
- 3, 器に盛ったら、残り的大葉とゴマをかけて出来上がり。

### みんなの豆知識

~バンコクの正式名称が長い!~



バンコクの正式名称

「クルンテープ・マハナコーン・アモン・ラタナコシン・マヒン・タラー・ユッタヤー・マハーディ  
 ロップ・ポップ・ノッバラ・ラチャタニー・プリロム・ウドム・ラチャニウェート・マハサターン・アモ  
 ン・ピマン・アワタン・スティ・サタタティア・ウィサヌ・ガンパシ」

日本語に訳すと

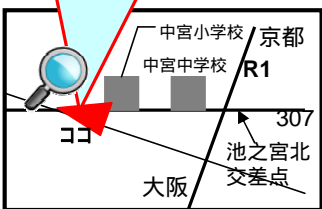
イン神(インドラ、帝釈天)がウィッサヌカム神(ヴィシュヌカルマ神)に命じてお作りになった、  
 神が権化としてお住みになる、多くの大宮殿を持ち、九宝のように楽しい王の都、最高・  
 偉大な地、イン神の戦争のない平和な、イン神の不滅の宝石のような、偉大な天使の都。

ホームページにどんどんアクセスしてください!

<http://www.arc-nakahara.co.jp>

新築・ナカハラ

検索



建築・設計・施工リフォーム

(一級建築士事務所)

建築・設計・工房

株式会社 ナカハラ

フリーダイヤル



0120-026-096

枚方市中宮山戸町1-30

072-898-1338 FAX 072-898-1390

ほっと一息...



# ナカハラ通信

2012.07.20

Vol.66

こんにちは  
 とうとうオリンピックが開幕しますね! 時差の関係で日本  
 では夕方から朝方にかけて行われるので皆さん寝不足に注  
 意ですよ! 今回はいくつメダルを持ち帰ってくるんでしょ  
 うか? 日本代表がんばれ!



## ユニバーサルホーム夏の感謝祭



この夏、日頃のご愛顧に感謝をこめまして真夏の感謝祭を開催します!

内容はと言いますと

来場者全員に、野菜・果物つかみ取りのチャレンジ!(1家族様1回限り)

先着20名様にお米5kgプレゼント!

ご近所、お知り合いの方と来られた先着30名様に

商品券2000円分のプレゼント! など、いろいろお得なイベントとなっております。お子様にもスーパーボールすくいやお菓子のつかみ取りなどのイベントを用意しております。

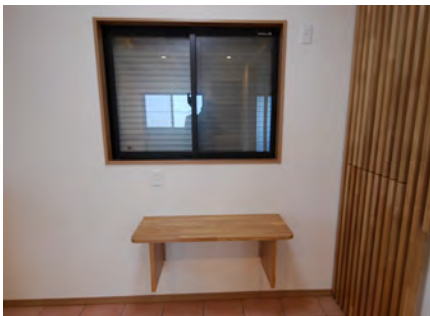
- ・とき 8/4(土)、8/5(日)  
AM9:00~PM5:00
- ・ところ 枚方市津田南町2丁目34



ご近所、お知り合いの方をお誘いの上  
 気軽にお越し下さい。  
 ご一報いただければ幸いです

# before → after

今回はあったら便利な折りたたみの机をご紹介します！



お客さんから「キッチンの横にちょっとした机があったら便利なんだけど」ということで

つくったのがこの折りたたみ机です。

本を読んだり、一人でさっと食事をしたりと用途はいろいろ。

狭いスペースにも設置できるのでみなさんにもぜひお勧めします。

ちょっとしたアイデアですがかなり重宝するのでは！！

## 今更ですがラジオ体操の凄さ

### GHQも驚いたラジオ体操

ラジオ体操は1928年(昭和3年)11月に「国民健康体操」(旧ラジオ体操)として始まり、昭和21年新ラジオ体操への改変、わずかな期間での終了、放送中止、4年間の空白を経て、昭和26年現在の形となり普及していきました。GHQは旧ラジオ体操が戦時中、日本中に普及していたのに驚き、1つの体操を全国民が首頭を合わせて行うのは軍国主義的であるとして廃止。そこで新たに作られたのが「新ラジオ体操」。ちなみにこれには第三体操までありました。しかし、一連の動作が難しすぎたことに加え、戦後の混乱した時代とも重なり普及せず、昭和21年4月から次の年の8月、わずか1年4ヶ月間で新ラジオ体操だけでなく放送自体も終了してしまいました。その後、現在と同じ形の体操が開始、放送再開されるまで4年費やします。そして、現在と同じ体操は昭和26年に開始され「ラジオ体操」として全国的に普及していったのです。

### 消費カロリーは1年で2kg減量！肩こりや腰痛にも効果的！

有酸素運動として大変優れた効果をもたらしてくれます。意外な事に消費カロリーは速いペースのウォーキングとほぼ同じ。普通のスピードで行うサイクリングや平均的な歩行、野球の野手より消費カロリーは高いのです。ラジオ体操で運動している時間は第一、二ともに3分15秒程度。あわせて6分30秒。体重70kgの人が一通りラジオ体操を行うと、約36kcal消費。毎日行えば年間約14,000kcal消費し、約2kg減量できる計算です。たとえば、年に2kg位ずつ体重が微増しているでも、1日にラジオ体操を通して1回する時間は取れるはず。ラジオ体操には、減量効果だけでなく肩こり・腰痛解消にもラジオ体操は効果的です。

### ラジオ体操はダイナミックストレッチ

ラジオ体操は各関節を大きくリズムに合わせて動かす、ダイナミックストレッチにもなります。ダイナミックストレッチは動的ストレッチとも呼ばれるストレッチ法のひとつ。ストレッチ自体は、柔軟性を向上させるエクササイズとして、多くの方がご存知だと思います。柔軟性は大きく「静的柔軟性」と「動的柔軟性」の2つに分類できます。静的柔軟性とは、動きを伴わない柔軟性でいわゆる「身体の柔らかさ」。動的柔軟性とは、動きの中で発揮される柔軟性でいわゆる「動きの柔らかさ」と言われているものです。そして、動的柔軟性を高める効果の高いストレッチが、ラジオ体操などのダイナミックストレッチです。背骨周りの筋肉には捻りを伴ったストレッチの方が効果が出やすい傾向にあります。背骨周りの筋肉の代表的な症状である肩こりや腰痛には捻りを伴ったストレッチが効果的です。ラジオ体操は腕や上半身を捻る動作が多いため、肩こりや腰痛にも大変効果的。毎日行えば、これらの症状の改善に役立ちます。(但し、勢いをつけて行わないように。逆に痛める原因にもなります。)

継続すれば、1年で2kg減量できるだけでなく、メタボリック解消にもつながります。さらには、肩こりや腰痛にも効果的。時間的にも、たったの7分間でできます。いままら始めるのはちょっと恥ずかしい気もしますが、メリットが多いエクササイズですので、ココはひとつ、ためらわずに始めてみてはいかがでしょうか？

# 五輪の



# 小ネタ

オリンピックのマラソンの記録で、早さではなく遅さの最長公式記録を持っているのがなんと日本の金栗四三氏。

その記録はなんと**54年3ヵ月12日3時間20分**。

実は金栗四三氏が出場したオリンピックは1912年のスウェーデン・ストックホルム大会だったのだが、途中で暑さにより日射病で倒れてしまい棄権となってしまいました。しかし諸事情により棄権と言う報告がされずに、行方不明と言うことになってしまい、当時の新聞にも金栗四三氏の事は「消えた日本人選手」などと書かれていました。

オリンピックの記録で「棄権」はあるものの、「行方不明」という記録は存在しない為に、1966年11月、スウェーデン・ストックホルムのオリンピック委員会から金栗四三氏に、翌年1967年にストックホルムで「オリンピック55年祭」があるので、そこでゴールを果たして欲しいという趣旨の手紙が届いたのです。その手紙を受けて、金栗四三氏はスウェーデンに赴き、律儀に当時のマラソンコースを再び走りゴールしたのです。

ゴールのテープを切ったと同時に場内アナウンスが「只今のタイムは55年間、これで第5回ストックホルム大会は総ての競技を終了しました」と響いたのです。

今回のオリンピックにはどんなドラマが待っているのでしょうか

## 川チャンの

## 工程日記



今回は前回の「リ-ニング」の次の段階についてのお話です。

前回の手法を使うことによって大まかな部屋の配置と動線を決定するのですが次に行うのは家の大きさを決める事です。

建ぺい率？容積率？



家の大きさを決定するにあたって建築基準法上関わってくるのは建ぺい率と容積率です

建ぺい率とは敷地面積に対する建築面積の割合です。また容積率とは敷地面積に対する延床面積の割合になります。



この二つの要件をクリアしないといくら良い間取りが出来ても大きさがオーバーしていれば建てる事ができません。

建ぺい率と容積率については地域によって異なるので市役所などで調べておくことが大切でしょう

