

オススメ BOOK

食べてはいけないお弁当食べてもいいお弁当

著者 渡辺雄二

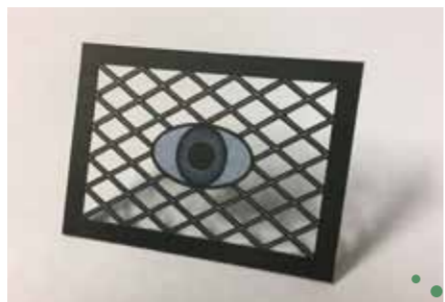


最近、私は食生活が乱れがちです。私が単純なのか、無意識に好きなものを繰り返して選んで食べてしまっています。こういった生活習慣は、蓄積され体を蝕んでいくものといえますし、やはり真面目に改善せねばなりません。そんなわけで、手に取って見たのが今回紹介させて頂く本です。内容はタイトルそのまま、巷に溢れるお弁当を、著者の視点から食べてはいけないものと食べてよいものに分けて紹介しています。なお、この紹介されているお弁当というのが、なんと販売している店舗と商品名をそのまま記載しています。これは大丈夫なのだろうか…と、よく分からない心配をしてしまうほどです。実際読

んでみると、独身男性の私としては見覚えがあり食べた覚えのある食品が数多くあり、ちょっとショックを受けてしまいました。ちなみに、食べてもいいお弁当として挙げられているものが、ほとんど素材そのままのものが多く、この本を参考に弁当選びをするのは中々難しいものとなるかもしれません。こういった類の本は賛否が分かれるものですが、人によっては毛嫌いされる方もきっとおられるでしょう。しかし、自分の食生活を見直すきっかけとしてなら良いですし、あるいは普段のお買い物の参考にもなると思います。

(岩屋)

インクジェット サンプル案内



今回のサンプルは、100均で売っていた厚紙にインクジェット印刷し、プロッターでカットしたものです。印刷とカットの位置精度がどれくらい出るか確かめられる様にデザインしました。けっこう厚手の硬い紙ですが、カットの具合もそれなりに、位置精度もまあまあです。物としては、中央の目玉がパワーを放射する様に設計してあるので、このカードを持ち歩いていると、何か不思議な事が起きるかも…てなことは全くありません。(蔵所)

材 料	厚紙
印 刷	UVインクジェット 印刷解像度600dpi
材料前処理	なし
印刷後処理	なし
密着状態	あまり良くありません

くらしょしゃしんこうげい
有限会社 蔵所写真工芸 TEL 06-6952-4443
FAX 06-6958-2682
〒535-0022 大阪市旭区新森5丁目8-25 kurasho@osaka.email.ne.jp
ホームページ <http://www.kurasho.net/> 蔵所写真工芸 検索

Burning at work

- ちょっとした工作
- 身体の疲労バロメーター
- みまもりケータイ
- 本紹介「食べてはいけないお弁当 食べてもいいお弁当」

身体の疲労バロメーター (小濱)

皆さんも、普通の生活で「体が疲れた～」と感じる事は多いと思います。そんな時、身体から何かしらのサインが発せられる経験はないでしょうか。例えば、目からくる疲労で「頭がガンガンする」や「肩こりがひどくなる」など、その人によって様々な身体からのサインがあると思います。若いうちは1日で治るケースがほとんどですが、年齢を重ねる毎に回復スピードの低下を実感すると思います。私の場合、まず第一段階として口内炎ができます。なぜか私の場合は金曜の夜に口内炎ができることが多いように思います。恐らく、金曜日は「明日は休み」という気の緩みに身体が反応し、口内炎ができるのだと思います。病は気からというのは間違いなく正しいですね。昔の人は偉い。

次に第二段階ですが、これは身体に直接何か起こる訳ではありません。それは何かと言うと「夢」です。仕事の夢を見ます。これはみ

なさん経験があると思います。地味に結構キツイですよ。寝覚めが悪いのは勿論、起きた瞬間からすでにクタクタな気分です。出勤しなければなりません。考えるだけでも嫌になります。

そして、第三段階は「首」にサインが出ます。疲労が溜まりに溜まった時は「寝違え」が起きます。これは本当に辛い。1日では治らず、2日ぐらいこじらせます。ここまでするとさすがに日常生活は勿論、仕事でも支障をきたします。

普通の生活の中で多少の身体の異常はスルーしがちですが、やはり、病気になってからは遅いのです。日々の生活習慣や適度な運動をする事がベストなのでしょう。結局のところ、昔から言われている事と基本的には何も変わらないのです。改めて、昔の人は偉いと思いました。



ちょっとした工作 (蔵所)

私は昔から工作好きです。キャンプに行っていたころは、テントを改造したり、ランタンを自作して使用し、一人悦にっていました。つい最近、スマホカバーにストラップを自作で取り付けました。しょっちゅうスマホを落下させる私は、保護のため、いつもソフトケースを使用しています。この手の物には、ストラップ取付箇所がありません。(以前、取付けできるのが売っていたのですが、強度不足ですぐ切れてしまいました。)

最近シリコンのソフトケースに交換し、ストラップを取り付ける必要が生じました。今までも自作の物(本体はPFU製)を使っていたのですが、シリコンケースはとて柔らかく、耐久性を持たせるのに苦労しました。写真は自作した取付部分とストラップです。ポリカ

ーポネート製の薄い板と、魚釣り用の糸を使用しています。経験からすると、多分耐久性は十分(?)なはずですが、スキーのリフトの上で写真撮影をしたりするので、このストラップが命綱となります。(自作なので、落下したときは正に自己責任!) 世の中に売っていない物を自分で考えて製作し、使うのは楽しいものです。



2本の独立した糸が万が一に備えると共に、耐久性を高める。糸はくっつけているだけで、接着剤の類は一切使っていません。

みまもりケータイ (吉村)

我が家の娘も小学校2年生。友達の家へ遊びに行ったり、一人でコンビニまで買い物に行ったりするようになってきました。一人で外出するのは良いのですが、相変わらず子供達が巻き込まれる事件が多く不安です。そこで、みまもりケータイを持たせる事に

しました。GPS付きでいつでも子供の居場所を確認でき、突然移動スピードが速くなったりすると、親のスマホにメールで知らせてくれます。もちろん電話機能もありますが、親が設定した番号としか通話が出来ないようになっていて安心です。



今の所、娘は喜んで持ち歩いています。しかし、もう少し大きくなると監視されているようで嫌がる時期が来るはず。(自分が子供なら常に自分の居場所を親に知られながら遊ぶのは絶対にイヤです)

本人が拒否するまでは何処に行くにも持っていかせようと思っています。

LIGHT MY FIRE