

住まいのかかわら版

◀ 発行 ▶
(有)アドバンスセきた
小田原市下大井393-3
Tel: 0465-39-1238

おうちで「ビュッゲ」を楽しみませんか？ デンマークのライフスタイル「ビュッゲ」を取り入れて、 おうちでゆったり過ごしてみよう。



みなさま、元気で過ごしてしまいませんか？
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「ビュッゲを楽しむ」です。「ビュッゲ」とは、デンマークのライフスタイル。日本語では「居心地のいい雰囲気をつくる」という意味だそうです。デンマークでは寒さが厳しく、夜が長い環境のなか、おうちで楽しく、ゆったり過ごすアイデアは、日本でも注目されています。そのアイデアをご紹介します。

■作り方のポイント
●薬を少なくする。●直射日光は避け、風通しの良いところに逆さまにして吊るす。●1〜2週間しっかり水分を抜いて乾燥させる。比較的短時間でつくるならドライヤーがおすす



ドライフラワーにおすすめの草花はバラやラベンダー、かすみ草、ユーカリの葉などです！

■手づくりの食事でゆとりある時間を
平日は、時間に追われてゆっくり食事をする機会がない人でも、たまの週末は家族や友人と食卓を囲んでゆっくり食事を。お友達を呼ぶときは「片づけなきゃ」と、つい肩を張りがちですが、あまり気にしないのがデンマーク流。キッチンで一緒に料理の準備をするのもその過ごし方です。お菓子を持ち寄ってお茶を楽しむのもおすすめです。そこで、デンマーク発のオープンサンド



デンマークの言葉で、スモークバター、ブローパンという意味です。

「スモークブロー」のつくり方を。本来は、ライ麦パンでつくりますが、食パンなどでも良いですよ。デイルを飾るのもスタイルのようですよ。



ホットワインは赤ワインにマーマレードジャムを入れるだけでもOK。ジャムは味を見ながら好みの量を入れてください。



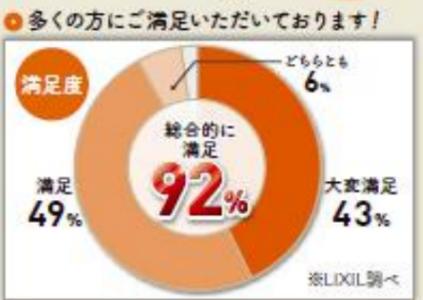
頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！
答えは裏を見てね！

LIXIL Link to Good Living おかげさまで！ 300万窓突破！No.1内窓インプラス LIXIL 冬のあったかリフォームキャンペーン キャンペーン期間 2018年1月1日(月)▶▶▶3月31日(土)

期間中にキャンペーン対象商品を使用したリフォーム工事を実施いただいたお客様には
抽選でステキなプレゼントが当たります！

【対象商品】インプラス、インプラスウッド、リフレムリプラス、リフレムシリーズ、リシェントシリーズ

簡単「インプラス」
リフォーム内窓
今ある窓の内側に取り付けるだけ！



詳しくはアドバンスセきたまで

※内容は変更になる場合がございます。

かんたん
手芸教室

2月6日(火)
10:00~12:00
参加費：500円

ぼんだの
香香 (シャンシャン)
持ち物
裁縫道具



注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店です



神奈川県小田原市下大井 393-3
TEL: 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228
URL: http://www.advance-sekita.com/



当店で
Tポイントが
貯まります。



住まいの定期点検



新しい住まいも年月が経つと色々な所に劣化や不具合が現れてきます。建物の外回りは日々の暮らしにあまり影響を受けないので、目に見える外壁や屋根など劣化が進んでいることがわかっていても、いつ手をかければよいか判断がつかずそのままになってしまっている事があるようです。外壁は直接雨にさらされる場所です。小さな傷やひびでもそこから雨水が侵入し内部の木を腐食させたり、シロアリが発生したり、大きな問題につながります。問題が起きてから補修するのではなく、定期的な点検とメンテナンスが、結果的に家を長持ちさせることにつながります。

一例として自分で簡単に確認することのできる外回りのチェック項目をあげてみました。

- 外壁（一般的なサイディング 吹付塗装の場合）
 - ・外壁に傷やひび、割れ、が入っていないか
 - ・汚れ、しみがないか
 小さな傷やひびでも、ほうっておくと大規模な工事が必要になることもあります。
- 樋
 - ・詰まり、ひびがないか
 - ・色あせがひどくないか（劣化のサインです）
 大雨が降って初めて、樋が壊れていることに気が付くことも。
- 軒裏
 - ・軒裏からの雨漏りがないか
 - ・たわみがないか
 傷みやすい軒裏。雨漏りの原因になることもあります。
- バルコニー
 - ・手すりに破損がないか。
 - ・木製なら腐食、鉄やアルミの場合はサビがないか
 防水塗装
 - ・ひび割れや、はがれがないか
 防水塗装の機能が衰えると雨漏りの原因にもなりかねません。



お気軽に「アドバンスセきた」までお問い合わせください。
 TEL 0465-39-1238 Fax 0465-39-1228
 URL: <http://www.advance-sekita.com/>

日ごろから住まいの状態を気にしながらちょっとでも変だなと思ったら専門家に見てもらいましょう。また、信用できる工務店で定期点検をして住まいの状態を見てもらうようにすればより安心です。

暮らしの通信

健康のため
食事にきほんのきほん

知っておきたい「太らない食べかた」

冬は体を動かすことがおっくうなつえに、イベントで外食の機会が増えるとおって、太りやすいという人も多いのでは？ そんなときこそ、食事の基本をおさらいし、冬太りを防ぎましょう。

栄養バランスのとれた食事の選びかた

バランスのよいメニューを選ぶために、食品を赤・黄・緑の3色に分類する考え方があります。赤は肉・魚・卵・大豆・牛乳など「血や肉をつくる食品」、黄は「働く力になる食品」、緑は野菜や海藻・果物など「体の調子を整える食品」です。この3色を含む食事、例えばベーコンエッグ、トースト、サラダならOKとする、ごくシンプルで便利な考え方で。

調理法や食べる量、生活リズムも意識する

食材のバランスの次は、調理法や食べる量を意識してみてください。油を使って揚げたり炒めたりするより、蒸したり茹でたりするほうが摂取カロリーを抑えた食事になります。また、食事の時間や回数などを意識し、自分のペースをつくることも大切です。

「食べること」の次は「体を動かす」小さな活動を

冬は体温維持のために夏より代謝が高くなり、ダイエットの成功率がある季節。食事のペースが整ったら、日常生活のなか



栄養バランスの管理は健康的な暮らしのために欠かせないものです。食やダイエットに関する様々な情報があふれる中で、基本を忘れてしまう方も多いのではないのでしょうか。この機会にもう一度、おさらいしてみましょう。



より健やかな暮らしを実現するために、私たちの体をつくっている毎日の食事のこと、見直してみませんか。

で体を動かし、エネルギーを消費することを意識しましょう。

イベントを楽しみつつ、バランスよく食べることを意識してみてください。

暮らしメモ

適切な食事量の基準がないとわかりにくいときは、1日に必要なエネルギーを目安に計算してみましょう。簡単に計算できますので、ぜひ活用してください。

1日に必要なエネルギーとは

私たちは毎日食事をすることで、生きていくためのエネルギーを摂取しています。食べ過ぎなどで、生命維持や活動に必要なエネルギーよりも、摂取するエネルギーが多くなると、太ってしまう原因に。まずは、自分の1日に必要なエネルギー量を把握し、食事を考えるときの基準としてみましょう。

$$1日に必要なエネルギー(kcal) = \text{標準体重(kg)} \times 25 \sim 30$$

※1 標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22
 ※2 標準体重1kgに必要なエネルギー

身長158cmの人の場合、
 (1.58 × 1.58 × 22) × 25 ~ 30で1日に必要なエネルギーは
 1373 ~ 1647kcalとなります。



便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

リフレム リプラス



住まいのお悩みは、窓リフォームで解決。

カンタン施工・デザイン性・快適性を兼ねそろえたリフォーム窓です。



暑さや寒さでお困りの方が、多い部屋の温度。実は古い窓からの熱の出入りが大きく影響しています。「リフレム リプラス」はそんなお悩みを壁を壊すなど大がかりな工事を行わずに、1窓最短1時間の工事で、快適で健康な生活を手に入れることができる窓リフォーム商品です。



簡単施工



今お使いの窓の枠はそのまま、断熱性の高い窓に最短60分でリフォーム完了。室外からの取付け部材もなく、室内作業のみのカンタン施工です。

※現場の状況により施工に必要な時間は異なりますので、目安とお考えください。

すっきりデザイン



リフォームしても、足元の立ち上がり寸法は業界最小の24mm。デザイン性、採光性、眺望性を損ねることなく、窓リフォームが可能です。

※既設窓、マドサイズ、アングル付の場合 ※木造戸建住宅において

快適性アップ



断熱性、防露性に優れた高性能ハイブリッド窓で、省エネ性も向上、結露を軽減し、冷暖房費も節約できます。

※窓の断熱性を上げることは、結露発生を抑制しますが、窓の断熱性を上げるだけでは必ず結露の発生を抑えるというものではありません。適度な換気や室温設定と組み合わせることで抑効果を発揮します。