



after
タカラスタンダード社 リフィットL型

アパート一軒まるごとリフォーム

2階建て 2所帯造のアパートを、2LDKの一軒家にリノベーションしました。

キッチンに赤にしたことで、壁や床、建具の白が際立ち、スタイリッシュで透明感のあるお住まいに変化しました。



before



after

かんたん手芸教室
折り紙あそび
3月5日(火) 10:00~12:00
参加費：100円
持ち物：のり・はさみ

※内容は変更になる場合がございます。

リフォームシーズンの春
LIXILリフォームショップ
リフォーム相談会
2019年
3月9日(土)
10:00~17:00
会場：LIXIL厚木ショールーム

素敵な景品もご用意しています。ぜひこの機会にお越しください。

詳しくはホームページをご覧ください。



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/



アドバンスセきた
ホームページ QRコード



当店で
Tポイントが
貯まります。

住まいのかわら版

「発行」

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

市販の生餃子をアレンジして楽しみましょー！
食卓に重宝する市販の生餃子。シンプルな材料でアレンジして楽しむことができます。少しの工夫で楽しみが広がります。



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した役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「生餃子をいろいろ楽しむ」です。
手軽に買える市販の生餃子。焼いてそのまま食べるのも良いですが、豚肉や野菜がバランスよく入っているあんは、どんな味でもなじむので、活用してみてもいいかがでしょうか？そのアレンジをご紹介します。材料や調味料はお好みで調整してくださいね！

イタリアンや中華風！ アレンジで楽しむ！

・ホールトマトとコンソメを合わせ、生餃子を入れて煮込めば、ボリュームたっぷりトマト煮込み。
・鶏がらスープの素で中華風スープをつくり、餃子を加え、卵を溶き入れればあっさりスープに。ここに春雨を加えてもいいですね。
・スープ系は餃子を崩しながら食べるのもおすすめです。
・並べた生餃子にカットトマト、ピ



スープ系は、ちょっとした夜食にも！

ザ用チーズをかけてトースターで焼けば、ピザのような美味しさ！フライパンで蒸し焼きにしながらでもできます。こちらは、おつまみにもおすすめです。
水、鶏がらスープの素、お酢、砂糖、水溶性片栗粉で甘酢あんをつくり、焼くかゆでた餃子にかければタレいらずでもモリモリ食べられます。

・しょうゆとごま油、砂糖、きざんだトマト、きゅうりを混ぜ、焼いた

餃子にかければサラダ風にして食べられます。調味料をポン酢や中華ドレッシングで代用しても良いですね！
・キムチ鍋に入れてみるのはいかが？ニラや白菜など、野菜と一緒に煮込めば、アツアツで体の芯から温まります。
・とってもお手軽に、市販の調味タレと合わせるのはいかが？
・オイスターソース炒めの素を絡めて炒めたり、なすと一緒に餃子を入れて、マーボーなすの素で炒めてみるのもおすすめです！立派な夕飯の一品になります。ご飯の上のせて、丼にしても良いですね！

オリジナルのタレでいろいろな味を満喫♪
タレはしょうゆとお酢、ラー油が



甘酢あんかけは、細切りにした玉ねぎやピーマンを加えて、ボリュームアップしても良いですね！

定番ですが、最近はお酢とこしょうを合わせた酢こしょうも人気です。自分でアレンジして他の味を楽しんでみるのも良いですね。
・めんつゆに柚子こしょうを加えてピリツとしたアクセントが楽しめるお手軽タレはいかが？
・ネギ塩タレもおすすめ。みじん切りにした白ネギ、塩、ごま油、黒こしょう、レモン汁で完成。さっぱりとしているので、いくらでも食べられそうです。



みそダレはアクセントに七味を入れても美味しいですよ。

・ニラダレも美味しいですよ！しょうゆ、砂糖、お酢、ごま油に細かく刻んだニラをどっさり入れれば完成！
・ちょっと変わり種でエスニック風はいかが？しょうゆ、砂糖、ナンプラー、レモン汁を合わせ、お好みで刻んだパクチーをプラスすれば、より本格的になります。
・みそダレ：みそ、しょうゆ、砂糖、かみりん、水を混ぜればできあがりです。



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！チャレンジしてみよう！

答えは裏をみてね！



肌温低下は美容の大敵

肌温活で美肌力を底上げ!

冬は気温と共に、肌の温度も低下。血流が停滞し、乾燥や肌のバリア機能の衰えなどを引き起こし外的な刺激を受けやすく美肌の大敵に。肌温活で肌温アップが、美肌への近道です!

蒸しタオルで肌温アップ

洗顔はゴシゴシ洗わず、優しく。スキンケア後は、蒸しタオル(水で濡らして軽く絞ったタオルをレンジで1分ほど温める)を顔に乗せて適温を維持しましょう。



セルフマッサージで血行促進

耳のマッサージで顔全体の血行を促進。耳にはツボが集中しているの、耳をもんだり引っ張ったりするだけでも顔の肌温はアップ!



顔の筋肉を動かすフェイシャルマッサージで、肌冷えを解消しましょう。

- ①こぶしを握って、顎から耳に向かってフェイスラインに沿って持ち上げる。次に首に沿って、鎖骨の方へと押し下げる。
- ②こぶしを回転させるようにして頬骨をもみほぐす。



住まいの快適レポート

いよいよ冬も本番、お肌は乾燥気味でメイク乗りも悪い。そんな悩みの一要因とされるのが体温や肌温の低下です。今年は肌温活で美人度アップ!



冷え性に悩まされている方の多くは、基礎体温が低いと考えられています。肌温同様に、健康を維持するのに重要な基礎体温を上げる温活も同時進行で実施を!

冷え対策グッズを活用

温活の第一歩は、まずは体を温めること。大切なのは下半身に特にお腹を温めるのが有効とされるので、腹巻きは必須!



下半身と同等に冷えるのネックとなるのが、首・手首・足首。ストールや手首まで隠れる手袋、そしてアームウォーマーで3つの首の防寒を完全に。

体の中から温める生姜を摂取

体を温める食材として知られる生姜をふんだんに利用しましょう。だしに生姜スライスを加えた鍋料理は野菜もたっぷり取れて最適。また紅茶に蜂蜜と生姜汁を加えたドリンクもおすすめ。

イマドキトピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します!

★ タイルシールで簡単おしゃれインテリア

最近、100円ショップでもおなじみになっている壁紙風のリメイクシート。壁やカラーボックスに貼るなど、DIYも楽しめる人気アイテムです。さらに、おしゃれなアイテムとして注目されているのがタイルシール。タイルの模様がプリントされたシールで、表面がぶくっとなっているので表情豊かに仕上がります。たとえば、カラーボックス内部の正面に貼ってアクセントにしたり、100円ショップのトレイやフレームの写真を飾るところに貼って、アクセントウォールとして楽しんだり家具のガラス窓部分に貼ってもかわいいです。また、棚などの縁などに貼って、アクセントにするのもおしゃれです。シンプルな鏡のまわりに枠のように貼ってみるのもいいですね! チェックしてみてください。



★ 和紙畳ってどんなもの?

畳と言えば草ですが、最近、和紙でつくられた和紙畳が注目されています。い草畳は経年変化により、畳の目が毛羽立って来たり、変色したりしますが、和紙畳は耐久性に優れているので、見た目や色が変わりにくく、傷もつきにくいのが特長。原材料が紙なので、素材な風合いも楽しめるうえに、カビが生えにくいのも魅力です。和紙畳の中には、樹脂コーティングされ、撥水性に優れたものもあります。薄いつくりで、床暖房が使えるのも良いですよ。お手入れは、ふだんは乾拭き、もしくは水を固く絞ったタオルでふくだけで十分。飲みものなどをこぼしたら2~3分以内に乾いたタオルで拭くだけでOKです。一方、デメリットは、い草畳に比べて値段が高く、い草ならではの香りが楽しめないことやい草より硬いことです。見た目や香り、機能性に優れた和紙畳、新たな畳のスタイルとしてチェックしてみたいかがでしょう。

★ みかんの皮、活用!

みかんを食べると必ず出る皮。捨てずに活用してみませんか? 天日干したり、レンジでチンして不織布のネットなどに入れてお湯を沸かして洗剤代わりに。大根など、浅漬けのもとでお漬物を作るときに細かく切ったみかんの皮と一緒に入れると、さわやかな漬物ができ、もちろん、一緒に食べられます。カラカラに乾いたみかんの皮をフードプロセッサなどで粉々にして瓶で保存すれば煮物のトッピングやクッキーに混ぜるなど、料理にも活かれます。細かく刻んでちみつと砂糖で煮ればジャムにも。みかんの皮にはクエン酸やリモネンが含まれるので掃除にもおすすめ。電子レンジで皮を水に入れてチンすると、みかんの皮の水分が水蒸気になって庫内に行き渡るので、タオルで拭くと、油汚れが取れやすくなり、香りもさわやかになります。ぜひお試しください!



断熱リフォームについて (全3回シリーズ) 第3回 (最終回)

快適生活 (断熱リフォーム) のすすめ

保温力と断熱性アップで冷え込みに差が付きます!

前回、「具体的な原因」と「対策の重要ポイント」をお話ししましたが、最終回の今回は、どんな効果があるのかをお伝えします。

断熱リフォームには、窓を変える、床を変える、壁を変えるなどの方法があります。1日でできる、お手軽なものもあるので、ぜひご相談ください。リビングの内装や浴室のリフォームなどをご計画なら、ぜひご検討ください。



今ある窓の内側にもう1枚窓を重ねて断熱アップ。暑さ寒さ、結露を解消し、騒音や音漏れも軽減。



今ある壁の上から、高性能の真空断熱材をプラス。わずか30mm^{#1}という薄さで、断熱性が向上。



今ある床に、高性能の真空断熱材をプラス。わずか15mm^{#2}という薄さで、断熱性と強度を両立。

断熱リフォームで快適アップ! 朝の室温がこんなに違うと、お出かけ準備も快適。

断熱リフォーム前	冬	断熱リフォーム後
室温 19.6℃	室温 24.0℃ 外の気温 -2.7℃	室温 16.1℃
体感温度 4.4℃	断熱リフォーム後	体感温度 7.9℃

部屋の窓や壁・天井・床から逃げる熱を少なくする。断熱リフォームを行うことで、朝の室温が3.5℃も改善できます。スプリングコート1枚分の体感温度の差に相当し、暖かさが実感できます。

断熱リフォームで快適アップ! 部屋の上下の温度差3℃で、足元まで快適。

断熱リフォーム前	冬	断熱リフォーム後
室温 24℃	室温 24℃ エアコン設定温度 26.0℃ 外の気温 4.7℃	室温 24℃
足元の温度 16.5℃	断熱リフォーム後	足元の温度 21.0℃

コールドドラフトの原因である窓の断熱性はもちろん、壁・床なども含めた断熱リフォームを行うことで、室内の上下の温度差が3℃に改善。暖かさが足元まで行き届き、快適性がアップします。

断熱リフォームで快適アップ! 学習効率を高める室温環境を実現

断熱リフォーム前	冬	断熱リフォーム後
室温 24℃	室温 24℃ エアコン設定温度 25.0℃ 外の気温 4.0℃	室温 24℃
体感温度 20.5℃	断熱リフォーム後	体感温度 23.1℃

部屋の壁・床・窓などの断熱性を高めることで、冬の体感温度は上がります。断熱リフォームの前と後を比較したデータでは、体感温度が2.6℃もアップ。長袖セーター1枚分の違いがあります。

断熱リフォームで快適アップ! 部屋間の温度差を少なくすることでヒートショックも安心

断熱リフォーム前	冬	断熱リフォーム後
16時の室温 12.5℃	16時の室温 12.5℃ 18時の室温 7.0℃ 21時の室温 3.0℃	16時の室温 14.8℃
21時の室温 9.9℃	断熱リフォーム後	21時の室温 13.9℃

入浴時のヒートショックを防ぐには、洗面室(脱衣所)の断熱が重要。夜9時には10℃まで下がっていた場合でも、断熱リフォームによって1.4℃を保持することが可能に。温度差を少なくすることができ、また、暖房器具を併用することでより効果を得ることができ。

太陽の熱を遮断するから断熱性は夏にも有効!

夏、屋外から流入する熱の割合

外からの熱の流入を防ぐには?

遮熱高性能複層ガラス

58%

42%

夏の冷房時(昼)は、開口部から73%の熱が流入します。外壁や屋根、床からも熱は侵入。夏涼しく過ごすためには、窓など開口部の日射遮蔽と断熱性を高めることが重要となります。

熱の侵入を防ぐには、シェードなどを使用し窓の外側で日射を遮ること。特に東西面の窓は遮熱ガラスの採用が効果的です。室内温度の上昇を抑え、エアコン効率も高められます。

断熱リフォームで快適アップ! 28℃程度なら、夜は風を取り入れて涼しく。

断熱リフォーム前	夏	断熱リフォーム後
6時の室温 25.9℃	6時の室温 25.9℃ 17時の室温 30.4℃ 18時の室温 28.8℃	6時の室温 25.6℃
16時の室温 30.4℃	断熱リフォーム後	16時の室温 28.2℃

夏においても断熱リフォームは効果的です。朝6時にエアコンを停止し、夕方4時の室温を測定すると、リフォーム前の30.4℃に対しリフォーム後は28.2℃。温度上昇を2.2℃まで抑えられました。