

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

熱中症に気をつけて快適な日々を送りましょう

夏に限らず猛暑日が増えてきました。熱中症対策を万全にして、日々を乗り切りましょう！



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「熱中症対策」です。
夏に限らず気温が高い日が増えてくるなか、熱中症への対策が大切になっていきますね。そこで、熱中症にならないためのポイントをご紹介します。

身近な暮らしのなかで気をつけること

やはり重要なのが水分補給。のどが潤いていなくても、まめにコップ一杯くらいの水は飲んだ方がよいです。水分だけでなく、塩分も大切です。スポーツドリンクのほか、最近多く見られる熱中症対策のドリンクや飴などを活用してみてください。また、梅干しやお漬物などを食事の時に一緒に摂るのも良いですね。
外出先では、無理は禁物！まめに休憩をとりましょう。外出先にも飲みものを持ち歩くことは必須ですが、暑いからといって、保冷効果の

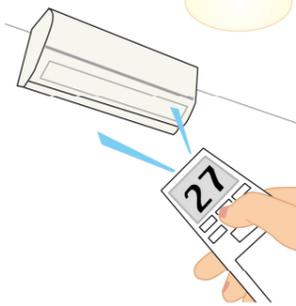


米麹の甘酒は栄養満点で塩分も含まれるのでおすすめ！

高い水筒にキンキンに冷えた飲みものを選ぶのはおすすりません。胃が冷やされると、その働きが鈍くなり、体への吸収が遅くなるのだそう。体への負担を考えると常温の飲みものが良いでしょう。

睡眠も大切ですね。電気代がもつたないからといってエアコンを切ってしまうのは、寝苦しさや招き、質の良い睡眠がとれません。寝不足になると体力も落ち、かえって暑さに耐えられない体になってしまうの

で我慢せず、エアコンを上手に活用して快眠を心がけましょう。

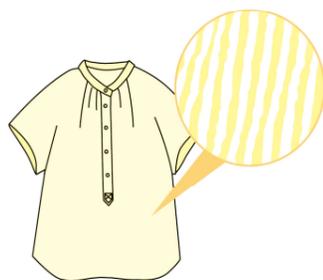


エアコンの適温は 26～28 度といわれています

グッズやファッションで気軽に熱中症対策！

今や、熱中症対策グッズもバラエティ豊かで、その便利さを活用するのもおすすめです。携帯型の熱中症計は、気温と湿度を計測し、居場所の熱中症の危険度がチェックできま

す。小型や、キーホルダータイプのものもあるので、外出先で気軽に使えるのももちろん、室内でも重宝しますよ。また、冷却スプレーはひんやり感をすぐ体感でき、ぬらして使う冷却タオルも冷えの質が上がっているものも多く見られます。さらに、携帯型のミニ扇風機もまめに使うことで、涼しさをどこでも体感することができ、万が一、熱中症になったときにも活躍します。ぬらしたタオルを体につけて、ミニ扇風機で冷やしてあげると、気化熱によって体の熱を早く奪ってくれます。
ファッションも綿や麻、シルクなど通気性の良いものを選ぶことで、体への負担を軽減し、快適に過ごすことができます。帽子は、一歩間違えうと、熱がこもってしまうので、通気性の良いものを選びましょう。ポリエステルで編まれ、麦わら帽子風



綿素材を凹凸のある生地にしたサッカー生地はサラッとした質感と風通しの良さでおすすめですよ！

に仕上げた水洗いできるものも増えていますよ。ほかに、このところ、大手ファッションメーカーや大手スーパーなどから、着ながら汗を素早く吸い、早く乾かしてくれるものや吸放湿性、通気性が良い、涼感タイプなどの機能性肌着が出ています。お手頃価格なのはもちろん、形や色もさまざま、おしゃれに取り入れやすくなっているので、チェックしてみてください！



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から箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！
答えは裏表紙でございませう。

LIXIL 快適暮らし体験

住まい Studio

で断熱性能を体験しませんか？

8月3日 (土)

申込制になっています。
お早めにご連絡ください。
定員になり次第締め切ります。

- 8:00 アドバンスセきた 集合
- 10:00 東京ショールーム 到着
- 12:30 東京都内観光 (東京ミッドタウン)
- 17:30 アドバンスセきた 到着予定

お問い合わせはこちらに...
0120-393-090

LIXIL 快適暮らし体験
住まい Studio

とは？

住宅の断熱性能の違いによる冬の室内温度の感じ方、夏の強烈な陽射しの対処方法など、一年を通して快適な暮らしを送るために必要なことを学んでいただける「体験型ショールーム」です。

TOKYO2020ゴールドパートナーの
LIXILさんの
国内最大規模の
ショールームの見学もできます。

かんたん手芸教室

カルトナージュ



8月6日 (火)
10:00 ~ 12:00

参加費：200円
持ち物：牛乳パック (1000ml) 2本
布切りばさみ・紙切りばさみ
チャコペン・定規・手芸用ボンド

※内容は変更になる場合がございます。

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

有限会社 アドバンス せきた



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。

キッチンの消臭に役立つ簡単テク

気温や湿度が高くなるとニオイが気になりますよね。手軽なニオイの解消方法をお教えます。

排水管

シンクの排水管は食べカスや油汚れなどが堆積すると、悪臭の一因に。

- 重曹とクエン酸を排水管に振り入れ、ぬるま湯を注ぎ、泡が出てきたら15分ほど放置し、水で流す。
- 排水口に丸めたアルミホイルを入れておく。金属イオンのパワーで細菌の発生を予防。



ゴミ箱

水分を多く含んだ生ゴミは雑菌が繁殖しやすく、気温が上昇する季節は腐敗臭も強力に。

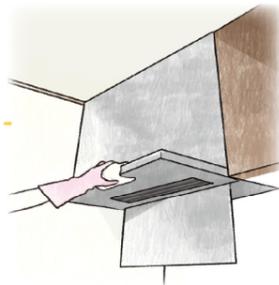
- 生ゴミは極力、水気を切り、重曹を振りかけ、吸湿効果のある新聞紙でくみ、ビニール袋で密閉してからゴミ箱へ。
- ゴミ箱は定期的に、キッチン用の漂白剤などで掃除を。



換気

キッチンのニオイ対策の鉄則は、換気をしっかり行うこと。室内にニオイがこもらないよう、空気の流れを作ることが大切です。

- 換気扇の汚れも異臭の原因のひとつ。調理後は換気扇専用洗浄スプレーでこまめに拭き掃除を。汚れを溜めなければ、普段のお手入れも楽に！
- 換気扇をつけるときに、同時に窓を開けると、空気の入り口ができ効率よく換気されます。



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！

増えるスマホプランのトラブル

最近、スマートフォン(通称スマホ)の契約を巡ってのトラブルが増えているそうです。スマホのプランは結構複雑なので、通話やメールしか使わないシニアの人でも、動画見放題といったオプションサービスなどが、要領を得ないままにプラスされていたり、タブレット(スマホよりも大型の板状の機器)や電話などとセットにするとお得ですよ、と言われてそのまま契約してしまったりと、ムダなものがあるケースも。もし、不安であれば、プランの詳細を確認してみたいかがでしょうか? 家族やスマホに詳しい知り合いなどに明細書を見せて相談したり、一緒に携帯ショップへ行くのも良いですね。必要であれば、プランの見直しを相談してみましょう。毎月料金が発生するものなので注意して契約し、楽しく使いたいものですね。



1日1捨って知ってる?

物が増えすぎて片づかない!「片づけるとなると全部出さなければ」と思うと腰が重くてなかなかできない……など片づけに悩みはつきものですね。では、ちょっと視点を変えて1日1個、いらぬものを捨ててみるというのはいかが? これを「1日1捨」といって、ひそかな話題に。もちろん、毎日でなくてもOK。ちょっと空いた時間に引き出しひとつ覗いてみて、いらぬものがあればちょっと捨ててみる。たとえば、「箸の片方がなくなってそのままだったので処分」、「いらぬ紙袋を捨ててみた」、「もう読まない雑誌を捨てた」などなんでも良いので、処分したものを写真やメモに残してみよう。1カ月など、ある程度日にちが経ったときに、それを見返すと「こんなに処分したものがあつたんだ!」と、片づけへのモチベーションがあがるそうです。それが進めばお部屋スッキリへの道も開けるかも!? ぜひ、参考にしてみてくださいね。

市販の調味酢が使える!

お寿司やピクルスをつくる時に手軽に使える調味酢。自分でお酢や砂糖などを合わせなくても、味が決まるのが魅力。切った野菜を漬けておくだけで副菜ができあがる簡単さも人気のひとつです。そんな調味酢ですが、もっと幅広く使えます。たとえば、メイン料理。鶏肉や鮭などのお魚を焼き、仕上げに回しかけ、弱火にして照りが出るまでからめれば、甘酢焼きのできあがり! ほのかな酸味があるので、食欲が落ちがちな時期におすすめですよ。また、オリーブオイルと合わせればマリネもできます。ニンジンを細切りにして調味酢とオリーブオイル、お好みのハーブを合わせればカフェメニューでも人気のキャロットラペの完成! 調味酢にめんつゆを合わせれば美味しいたれに。片栗粉でとろみをつければかに玉のあんにもなります。



冷凍フルーツの使い方アイデア

トッピングで大活躍



ヨーグルトやパンケーキ、ワッフルの付け合わせに。ばらばらと散らすだけでカフェ気分。

アイスドリンクにも



クラッシュアイスでドリンクを作る時には、氷代わりに冷凍フルーツを使ってみて。薄まらず濃厚な味わいです。

◆フリージングの手順とコツ
フルーツは洗ってからペーパータオルなどでよく拭き、小分けの保存袋や保存容器へ。ベリー類はそのまま、ぶどうは房から外して、パイナップル、バナナ、キウイ、オレンジなどはスライスまたは一口大にカットして保存します。冷凍庫から出して、そのまま食べられる形にしておくのがポイントです。
もっと手軽に楽しみたいという人は、安価で便利な市販の冷凍製品も、どんどん活用していきましょう。

ひんやり冷凍フルーツを 楽しもう!

夏はフルーツをフリージングで

保存もきいて、暑い夏場のデザートにぴったりの冷凍フルーツ。ひんやり冷たく、シャリシャリした食感が涼を誘います。冷凍庫に常備しておけば、いつでも手軽に楽しめます。



暮らしのレシビ

アジアンフードに挑戦! 生春巻き2種



えびを使った定番と蒸し鶏のバリエーション。市販のスイートチリソースを添えて。

- | | |
|--|---|
| <p>▼材料(4人分)</p> <p>ライスペーパー.....4枚
むぎえび(中).....6尾
きゅうり.....½本
セロリ.....½本
レタス.....4枚
大葉.....12枚
塩.....適量</p> <p>▼作り方</p> <p>準備: きゅうり、セロリは長さ5cm程のせん切り、レタス、大葉は洗ってよく水気をとる。むぎえびは塩ゆでしてから水にとり、包丁を横に入れて2枚にスライスする。</p> <p>①ライスペーパーの手前¼の位置に野菜、野菜の奥にむぎえびを並べて、手前から巻いていく。戻し方と巻き方は下記を参照。巻き上がった3等分に切り分ける。</p> <p>※赤い側を下にすると目がきれいに仕上がります。</p> | <p>▼材料(4人分)</p> <p>ライスペーパー.....4枚
ささみ.....3本
セロリ.....½本
にんじん.....½本
水菜.....1把
ピーナッツ.....50g
酒・塩.....適量</p> <p>▼作り方</p> <p>準備: セロリ、にんじんは5cm程のせん切り、水菜は約5cmに切りそろえる。ピーナッツは粗く刻む。</p> <p>①耐熱皿にささみをのせて酒と塩をふり、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約4分加熱する。粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る。</p> <p>②ライスペーパーの手前の位置に野菜とささみを並べ、ピーナッツを散らして巻いていく。戻し方と巻き方は下記を参照。巻き上がった3等分に切り分ける。</p> |
|--|---|

【ライスペーパーの戻し方と巻き方】ライスペーパーは軽く水に濡して柔らかくする。まな板にラップ、濡らしたキッチンペーパーの順に敷き、水から上げたライスペーパーを広げる。巻き寿司の要領で具材を並べ、ラップとキッチンペーパーを巻きすのようにつまみで巻く。

暮らしのヒント

さわやかミントの活用術

テーブルの名脇役、ミントをアイスクューブに料理やドリンクの彩り、香りのアクセントとして、夏はミントを日常使いする方も多し。そんなミントを凍らせて、アイスクューブとして楽しむのはいかがでしょうか。作り方は簡単。アイストレーに水を張り、葉を散らして凍らせるだけ。小さくカットしたレモンと一緒に冷凍すれば、さらに清涼感が。おもてなしにもぴったりです。



暮らしのワンポイント

打ち水で涼を呼ぼう

先人の知恵を学び、暑い夏を快適に

昔ながらの和の習慣には、今でも暮らしに役立つものがいっぱい。たとえば打ち水が温度を下げてくれることは有名です。水をまく時間帯は朝夕が効果的。暑い盛りの日中、日なたへの打ち水はNGです。水がすぐに蒸発して湿度が上がリ、かえって蒸し暑くなってしまいます。日陰がない時は、よしずやすだれで日陰を作ったからの打ち水がおすすめです。