

Health

季節湯を楽しみましょう



暑いときこそ
お風呂でのんびり

薄荷湯のつくりかた

- ①ミントの葉を摘む。
- ②生のままか、もしくは、陰干しして乾燥させたものを2つかみ分ほど、不織布の袋(お茶パックや、排水口、三角コーナー用など)に入れる。
- ③②に、1~2リットルの熱湯をかけ、10~20分ほど蒸らし、そのお湯ごと風呂に入れて混ぜる。

8月、9月の季節湯の良いところ

8月の季節湯は「薄荷湯」。薄荷(ミント)は、血行促進の効果があるので、冷房による冷え性にも良いです。疲労回復の効果も期待できます。9月の季節湯は「菊湯」。菊に含まれるカンフェンなどの精油成分が皮膚を刺激。血行促進や、老廃物の代謝を活発にしてくれるほか、保温効果も期待できるので、夏の疲れを癒すのにはぴったりです。

菊湯のつくりかた

- ①葉を摘みとる。
- ②生のままか、陰干しにして乾燥させたものを2つかみ分ほど不織布の袋などに入れる。
- ③②に1~2リットルの熱湯をかけ、10~20分ほど蒸らし、そのお湯ごと、風呂に入れて混ぜる。

菊湯に使うのは、リュウノボウギク。花を湯船に浮かべても良いですよ



薄荷湯は市販の入浴剤を使うのも良いですね



薄荷茶でも代用できます。自然食品店などで入手できます。

菊湯は、生の菊花がない場合、菊花茶で代用可能。台湾茶または中国茶専門店で購入できます。
※お肌に合うか心配な方は、お風呂の湯をコットンなどにしめらせ、腕の内側などに数分貼るなどしてご確認ください。
※入浴時に刺激などを感じる場合は、すぐに洗い流してください。

かんたんレシピ

豚バラ肉と枝豆の台湾風

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

材料

(2人分)

- 豚バラ肉…200g、枝豆(茹で)…120g、ニンニク…1かけ
- ごま油…大さじ1、しょうゆ…大さじ1、はちみつ…大さじ1、五香粉…小さじ1/2
- 糸唐辛子…適量



※糸唐辛子がない場合は、赤唐辛子の輪切りをニンニクを入れるタイミングで加えると良いですよ。

- ①豚バラ肉は5センチ幅に切る。ニンニクは薄切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚バラ肉、ニンニクを焼く。
- ③②に枝豆を加え、しょうゆ、はちみつ、五香粉を加え、和えながら炒める。
- ④器に盛りつけ、糸唐辛子をのせる。

Chottoいいかも

花の持ちが短くなるこの時期、ドライフラワーをつかって、お部屋に彩りをプラスしてみたいはかがでしょうか?

■ 吊るしてつくる

風通しの良いところに、花をさかさまにして吊るせば、1~2週間でできます。吊るしている姿がすでにインテリアになるのも良いですよ。水に浸かっていた茎を切り、余分な葉っぱを落としてから吊るしましょう。



1輪ずつ、もしくは、少量ずつ吊ると、風通しが良く、よりきれいに仕上がります

生花はエアコンの風は苦手ですが、ドライフラワーにするなら、エアコンの風を利用し、乾燥を早めるという手もあります。



●ドライフラワーのポイント

・おすすめの花は、バラなどの色のキレイな花のほか、センニチコウ、スターチス、エリンジウムといった、生花からカサカサした触感の花だと、ドライにしても色味が大きく変わらないので良いですよ。
・ドライにするときは、花が開ききったときがおすすめ。つぼみのままだと、水分が抜けにくい。

■ 水に挿しながらつくる

ドライ・イン・ウォーターといい、花器に水を5センチほど入れ、ゆっくり蒸発させながら、花の水分も抜く方法。1~2週間でできます。アナベル(アメリカアジサイ)などのボリュームのある花や、ユーカリなどのグリーンもおすすめです。

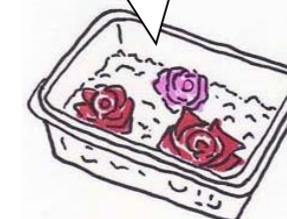


こちらも、風通しの良いところに置きましょう。

■ シリカゲルを使う

バラなど、生花の鮮やかな色を残すなら、シリカゲルがおすすめ。花と茎を2センチほど残して切り、密閉容器にシリカゲルを1センチほど敷き詰め、その上に花を置く。スプーンなどで優しくシリカゲルをかけて完全に埋めたら、フタをして1週間ほど置く。

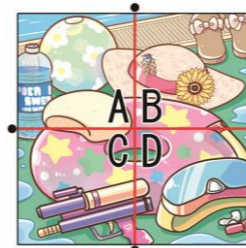
シリカゲルは、必ずドライフラワー専用のものを使いましょう



※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで答えてください。



答えは左下にあります。

良い住まいと良い暮らしを提供する会社
LIXILリフォームショップ

須田建設

一級建築士事務所

0120-71-7750

お気軽にご相談ください。



当店で
Tポイントが
貯まります。



耐震補償付き
スーパーストロンク構造体
VALUE パルキュー

これからの家づくりは
「安心基準」「耐震等級3」
相当で建てる住宅!

須田建設は耐震診断・耐震改修のできる会社です。

日本建築防災協会の『木造住宅耐震診断プログラム評価』を取得しているプログラムと
日本建築防災協会から発行されている一般診断法によるプログラムを使用し
木造耐震診断を行っています。



防音・断熱内窓インプラスで お手軽・簡単!

暑さ・寒さのお悩み解決

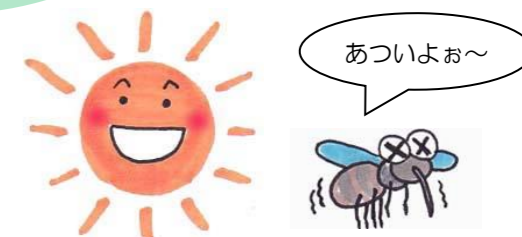
住まいの断熱・遮熱性を高める節電リフォーム!



何の日?

8月20日は世界蚊の日

夏になると出てくる、あのいや～な生き物、蚊。気になりますね。そんな蚊の日があるとは! 1897年8月20日、イギリスの医学者で内科医のロナルド・ロスが、蚊の胃の中からマラリアの原虫を発見。マラリアの原因が蚊であることがわかったことから制定されたそうです。ロナルド・ロスは、1902年にノーベル生理学・医学賞を受賞しました。ちなみに、人の血を吸うのはメスのみ。それも産卵期だけで、高い栄養を求めているから。ふだんは、花の蜜や、樹液などを栄養としているそうです。



蚊が最も活発になる気温は、25～30℃で、35℃以上になると、身を潜めているそうです。

蚊の対策

肌の露出を抑えるために、長袖で、風通しの良い素材を選ぶと良いでしょう。虫よけには、スプレーやジェル状などさまざまあるので、合うものを探してみてください。子どもには、優しい成分のものを選ぶのも良いですね。ちなみに、日焼け止めと併用する場合、先に日焼け止めを塗ってから、虫よけをつけると良いそうです。ほかにも、服などに貼る虫よけシールや、カバンなどにつけられる虫よけファンなど、いろいろあるので、チェックしてみましょう。

蚊を発生させないことは、ポウフラの住処をつくらないこと! 水たまりは、ポウフラの住処となるので、古タイヤや空き瓶などは、雨の当たらないところに置くほか、側溝の掃除などもおすすめます。



強い日差しでお悩みの方

夏の冷房時 熱が入ってくる割合 窓 **73%** 夏
その他、屋根、床、壁等合わせて 27%

こんな暑いお部屋も!
かさむ冷房費
家具の色あせ

インプラス遮熱タイプ*なら
強い日差しを軽減します!

インプラス遮熱タイプを使用することにより、外からの日差しや紫外線をカットすることで冷房効率を高めまます。
※Low-E複層ガラスグリーン(高遮熱型)

日差しを約60%カット!
紫外線を81%カット!

寒さ・結露でお悩みの方

冬の暖房時 熱が逃げ出す割合 窓 **58%** 冬
その他、屋根、床、壁等合わせて 42%

こんな寒いお部屋も!
寒い
カビ・ダニ発生
結露

インプラスなら
寒さ・結露を軽減します!

取付け前 外窓のみ(単板ガラス3mm) → 取付け後 外窓+内窓(インプラス)(単板ガラス3mm+単板ガラス3mm)

■冬の窓の室内側表面温度の比較(LIXIL社内実験結果) 青いほど温度が低く、赤いほど温度が高いことを示しています。

LIXIL 住みやすさを高める
賢く「グリーン住宅ポイント制度」で
お得にリフォームしませんか?
リビングの窓 断熱リフォームをお考えのお客様!

1箇所あたりのポイント数 × 施工箇所数のポイント数を発行 ※ガラス交換は、交換するガラス1枚あたりにポイント発行

内窓の設置	外窓交換	ガラス交換
既存窓の室内側に樹脂内窓を設置して「二重窓」にする	古いサッシを枠ごと取り外し、新しい断熱窓を取り付ける	単板ガラスをアタッチメント付複層ガラスに取り替える等
インプラス	BEFORE 取り替える AFTER	既存の単板ガラス 複層ガラス(PG)
大 2.8㎡以上 20,000ポイント/箇所	大 2.8㎡以上 20,000ポイント/箇所	大 1.4㎡以上 7,000ポイント/枚
中 1.6㎡以上2.8㎡未満 15,000ポイント/箇所	中 1.6㎡以上2.8㎡未満 15,000ポイント/箇所	中 0.8㎡以上1.4㎡未満 5,000ポイント/枚
小 0.2㎡以上1.6㎡未満 13,000ポイント/箇所	小 0.2㎡以上1.6㎡未満 13,000ポイント/箇所	小 0.1㎡以上0.8㎡未満 2,000ポイント/枚

合計50,000ポイント未満の場合はポイント発行申請できません。

お家に関する事なら何でもご相談下さい! 出来る限り対応させて頂きます。定期的にブログも更新しています。ホームページもぜひご覧ください。

こんな窓のお悩みも、インプラスでまとめて解決!!
騒音でお悩みの方 交通量の多い道路レベルの騒音を図書館並の静けさに! 16,670円節約!!
光熱費が気になる方 年間冷暖房費 ※2
よこれが気になる方 ホコリがつきにくいから、お手入れ簡単!

「インプラスにして良かった!」の声多数! …… お客様のお喜びの声を紹介します

お客様満足度 **92%**
インプラス設置後アンケートで高い評価をいただいています。

満足 49% 大変満足 43% 満足 1% 不満足 1% 無回答 1%

結露のせいでカビが発生していた寝室も、インプラスで解消! 千葉県 O様邸(マンション)
外部の騒音がカットされ、快適な生活を送ることができるようになりました。東京都 H様邸(マンション)

須田建設 朝霞
墓石のお問い合わせはこちらです
(株)須田建設 石の久遠
0120-076-757