

Health

首のケアをしましょう

首に日焼け止めを塗るときは、前側は、少し上を向き、鎖骨から上に向かって塗ると良いですよ！



首の後ろは少し下を向いて下から上へ塗りましょう

気になる?! ストレートネック

スマートフォンの普及が進んだ今、長時間使用することで起こるストレートネックが増えているそう。通常、首は緩やかにカーブを描いていますが、下を向くことが多くなり、首が前に出て、まっすぐに伸びてしまうことをストレートネックといいます。簡単なチェック方法は、壁に背を向けて立ったとき、頭が壁に付かなかつたら要注意です。

顔と同じように首も日焼けをしたり、乾燥したりするので、ケアが大切。そこで、その方法や健やかさを保つためのストレッチを紹介します。

●日焼け止めは首まで塗る！

強い日差しが照りつける今、首までしっかり日焼け止めを塗りましょう。また、落とすときは、首の皮は薄いので、石けんやボディソープを泡立てて手で優しく洗いましょう。

●湯上りのケアも忘れずに

乾燥を防ぐために、化粧水や乳液を塗ることも忘れずに。

●首のマッサージもプラス

顔を中から外へ、耳の前から首にかけて優しくなでるようにしたら、首から鎖骨にかけてさらに優しくなでるようにリンパを流しましょう。

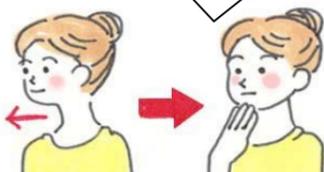
●首のストレッチをしましょう。各5~10回が目安です



首をゆっくりと左右へ傾ける。目線は正面で、あごを引くのがポイント！



目線を水平にし、体も正面を向いたまま、首だけ横向きに動かす。



頭を極力前へ突き出し、水平にスライドさせるように後ろへ引く。

体は動かさず、頭と背筋はまっすぐに！

かんたんレシピ

サンマのバインミー

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)

- バケツ…小1本、サンマ…1尾、レバーペースト(市販)…40g、ニンジン…1/2本、ダイコン…3センチ
- すし酢…大さじ1と1/2、パクチー…1株、塩・コショウ・小麦粉・オリーブオイル…適量、ピンクペッパー…適量

ベトナムのサンドイッチ「バインミー」をおうちで楽しみませんか？ボリューム満点でランチにぴったりです♪



①ニンジン、ダイコンはせん切りにし、すし酢に浸ける。パクチーは粗切りにする。

②サンマは3枚おろしにして、さらに3等分し、塩・コショウ・小麦粉をはたき、オリーブオイルを熱したフライパンで両面焼く。

③バケツを真横にカットし、レバーペーストを塗って①を乗せて、②を挟み、ピンクペッパーを添える。

※サンマは小麦粉でコーティングすることで、皮がむけにくく焼くことができます。
※ニンジン、ダイコンのなますは、多めに作って保存しておくと、ちょっとした添え物などに役立ちます。

Chottoいいかも

チャック付き袋を活用しませんか？ 食品を保存したり、冷凍する以外にも、いろいろな使い方ができますよ♪

■ 旅行先の洋服の仕分けに便利！

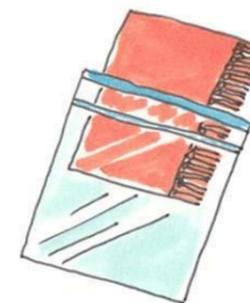


1日分で分けたり、トップス、パンツなど種類別に分けたりと重宝。空気を抜いて圧縮することもできるので、旅行カバンの中も整理しやすくなります。

インターネットのフリマで商品を発送する際にも便利。ニットなどは空気を抜けばスマートになります。

子どもの修学旅行の準備にもおすすめ！

■ マフラーなどの保管にもおすすめ



大きめの袋なら、マフラーなどの保管にもおすすめ。空気を抜けば、立ててスッキリ保管できます。

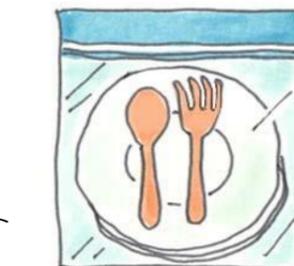
■ こまごまとしたものを仕分ける

掃除道具ならメラミンスポンジ、化粧道具ならコットンなどをひとまとめに入れ、封をすれば、きれいな状態で保管でき、一目瞭然です。



外出時の持ち出しにも便利！

ほかに、
・子どものシール
・赤ちゃんのおむつセット
・マスク
・裁縫道具
・コード類などの保管にもおすすめ。マスクは予備で数枚、バッグに入れても良いですし、コード類は中が見やすく整理できます。



■ アウトドア用の食器をひとまとめ

キャンプなどに行くとき、食器などをあらかじめひとまとめに入れておけば、出発前の準備に便利！使った後は、同じ袋に入れてそのまま持ち帰ることができます。

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



ケイロ
コ○キアツ
ノヒ

バシウ
コウ○ウ
ウキ

ア○バシヨ
ツツキ

オツ
ア○ナス
ミ



LIXIL オリジナルデザインの
Tカード
LIXIL Link to Good Living
0000-0000-0000000-0
T-POINT
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 パワー

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。

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！



遮熱効果

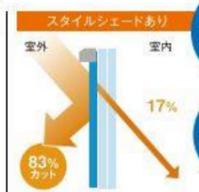
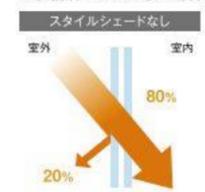
強い日差しや紫外線を効果的にカット！

外付スクリーン スタイルシェード

暑い季節に大活躍。

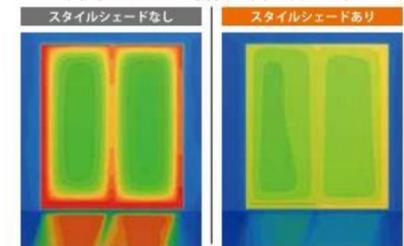
日差し対策は「外側でのカット」が効果的。

一般複層ガラスの窓の場合



日射熱取得率	0.80	日射熱取得率	0.17
年間暖冷房費	36,700円	年間暖冷房費	33,370円
年間冷房費	12,060円	年間冷房費	8,730円

夏期における室内側表面温度の比較



庭先の日よけにも最適



LIXIL 外付スクリーン スタイルシェード

お部屋の西日対策に



1窓あたり
約30分

【日射熱取得率】窓にスタイルシェード(フック固定タイプ 生地色ナチュラルブラウン)を使用した場合の性能です。関連部などに基づき計算および算出した値であり、保証値ではありません。
【年間暖冷房費】■AC-5m/Heatにより算出 ■2階建て/延べ床面積:120.07m²、開口率:26.8% ■4人家族 ■エアコン ■暖房:20℃、冷房:26℃~60% ■暖冷房運転:悪欠運転 ■設置アメダス気象データ2000年頃の東京を使用 ■住宅耐震仕様:平成25年省エネ基準適合レベル ■居室の窓(9割)にスタイルシェードを設置 ■居室の窓(9割)にレースカーテン(和室は和障子)を併用 ■電気料金127円/kWh ■材料ガラスの窓:デュオSG 一般複層ガラスの窓:サーモスII-5 高断熱複層ガラスの窓:サーモスII-H

遮熱効果

外付けのシェードなら、熱の大部分を窓の外側でシャットアウトできるので、室内の温度上昇をしっかりと抑えられます。

音を立てずにシェードを収納「オトノン」

スプリングによる巻き上げ式の構造により、気になる操作音を軽減しました。

しっかり日差しをカットするフック固定タイプに加え、手すり固定タイプ、デッキ固定タイプを設定しました。



Basic Style フック固定タイプ
窓の外側でしっかり日差しをカットできます



Balcony Style 手すり固定タイプ
窓を開ければ、バルコニーの横を吹き抜ける風を採り込めます



Deck Style デッキ固定タイプ
庭先に心地よい日陰空間を生み出します(*コンクリートにも取り付けられます)



単体サッシはもちろん、シャッターサッシや雨戸サッシにも対応



ボックスデザイン&カラー

フラットでシンプルなフォルムのボックスデザイン。窓に合わせた5つを用意。



何の日？

9月6日は黒酢の日

黒酢を使った飲用向けの食酢などの魅力を多くの人に知ってもらおうと、「9=く、6=ろ」と語呂合わせで、2006年に制定されました。

黒酢には、豊富なアミノ酸のほか、酢酸、代謝を促してくれるビタミンB群も含まれ、まさに栄養満点です。ちなみに、1日15~30ccほど摂るのがおすすめ。水で割るのも良いですし、牛乳で割ってはちみつを加えるとさらに飲みやすくなります。

「くろ」の日いろいろ

「9=く、6=ろ」と読むことから、黒に関する日はほかにも。たとえば、「鹿児島黒牛・黒豚の日」、「黒豆の日」、「黒にんにくの日」、なんと「黒パックの日」も！ 伝統染色の黒染めを広く知ってもらうための「黒の日」もあります。さらに、「ク(=9)ロ(=6)スワードの日」もあります。

香醋は、独特な風味が特徴で、つけだれや酢豚などの煮込み料理に重宝します♪



黒酢はオレンジジュースと合わせても美味しい♪

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いただきます。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。

須田建設



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