

Health

夜間熱中症に気をつけましょう



枕元には常温の水を置いておくことをおすすめします

もし、トイレに起きたときは常温の水を摂り、脱水を防ぎましょう。また、利尿作用のあるアルコールやコーヒー、緑茶を飲むと、夜間のトイレの回数が増えるなど、安眠が妨げられる可能性があるため、寝る前に飲むのは避けましょう。

エアコンを使って心地良い空間を

夜は省エネを考え、ついエアコンを消しがち。しかし夜も25℃を下回らない熱帯夜は、熱中症のリスクが上がります。夜間でもエアコンで快適だと感じる室温・湿度を保ちましょう。たとえば、室温が28℃でも、湿度が低ければ体感温度が低く感じるそうです。湿度は40～60%程度がおすすめ。ちなみに、体に直接風が当たると、だるさなどの原因になるので、扇風機などを併用し、風を対流させると良いですよ。

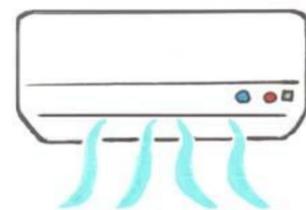
熱中症のリスクは、太陽が照りつける日中だけではありません。夜間も気をつける必要があります。そこで対策をご紹介します。

●寝る前にしっかり水分補給を

喉が渴いていなくても、寝る前にコップ1杯程度の水をゆっくり飲みましょう。暑い時期でも、冷たい水は寝つきが悪くなる可能性があるため、常温の水がおすすめです。

●肌掛けなどを使うときも顔は出す

エアコンによる影響で肌掛け布団をかける際も、顔は出しておくことをおすすめします。冷たい空気を吸うことで肺を冷やすことができ、体温を下げる効果が期待でき、熱中症予防につながります。



エアコンのタイマーが切れて、暑くて起きてしまい、またスイッチを入れることがあると、睡眠への影響があるため、朝までつけ続ける方が良いでしょう。電気代もその方がお得といわれています。



パジャマは吸汗性の良いモノを選びましょう

かんたんレシピ

カマンベールなめろう

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

(2～3人分)

- カマンベールチーズ…1個
- 味噌…大さじ1
- ショウガ…1/4かけ
- 小ネギ…4本
- バゲット…1/2本



バゲットに塗って、ワインなど、お酒とともに♪ カマンベールチーズに味噌のコクと塩味、ショウガのアクセントが絶妙にマッチします。

①カマンベールチーズは1口大に切る。ショウガはみじん切りにし、小ネギは小口切りにする。

②まな板に①、味噌をのせ、たたきながら全体を混ぜ合わせる。

③器に盛りつけ、スライスしたバゲットを添える。

※包丁の面でぬり込むように混ぜると和えやすいです。
※少し時間をおくと、カマンベールチーズが柔らかくなり、バゲットに塗りやすくなります。

Chottoいいかも

ジュートバッグを活用しませんか？ ジュートバッグとは、麻の一種であるジュート素材のバッグのこと。素材の涼やかな表情から夏に活躍するのはもちろん、比較的安価で、おしゃれな見た目から、今では季節に関係なく人気です。マチ付きタイプだと、さらにいろんな使い方ができますよ♪

■丈夫だから

エコバッグにおすすめ



肩に掛けられる持ち手があれば、持ち運びしやすい♪

コーヒー豆の袋にも使われるジュートはとても丈夫なので、エコバッグにぴったり！マチがしっかりとあると、ビン類やお惣菜のパックなども安定しやすいです。

■A3程度のサイズのバッグを活用する

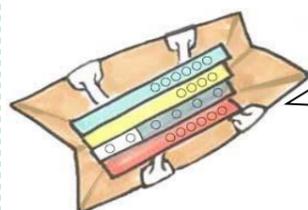


紙袋をひとまとめに♪

ひざ掛けなどをざっくり入れても便利！



■A4程度のサイズのバッグを活用する



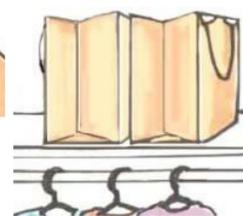
雑誌や書類など、紙のモノを入れれば、手軽に持ち運べます♪

バッグの中に仕切りを入れれば、出し入れしやすいです！

■B5程度サイズのバッグを活用する



お弁当の持ち歩きや、外出に必要なモノをざっくり入れられます



■入れるモノで使い分ける

トイレットペーパーの大きさによってA4やB5サイズを使い分けを。クローゼットのモノを仕分ける際も、入れるモノによっていろんなサイズを使い分けると良いですよ♪

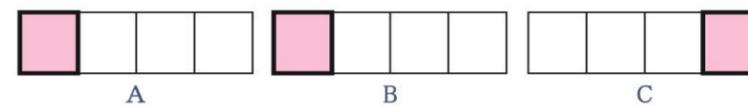
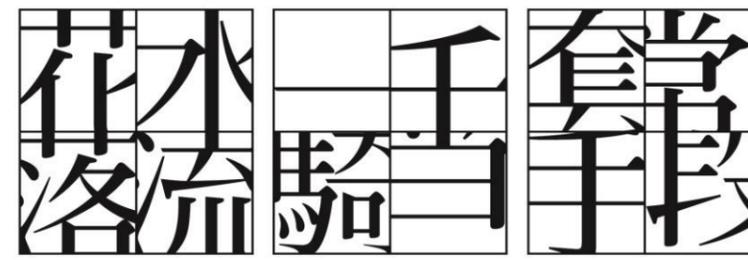
一般的なトイレットペーパーなら、B5サイズで6個ほど入ります。

熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



ひとまず仕事の区切りがついた～！



答え

答えは左下にあります。



POINT

が貯まります

※2024年4月22日から
T-POINTはV-POINT
へ変わりました。

耐震補償付き
スーパーストロンク構造体
VALUE パルキュー

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!



快適な住まいのポイントは「窓まわり」

窓まわりで ON と OFF をコントロール

入れたいもの

光 風

入れたくないもの

音 熱 UV
視線 侵入 虫

ON

OFF



快適 & 省エネ

リフォーム後

入れたくないものをカットして快適に!

補助金対象

先進的窓リノベ 2024 事業

内窓 インプラス



窓で熱気をガード!
今ある窓にプラスするだけで快適空間。



今すぐ診断!

補助金・省エネ
シミュレーション
1分で診断!



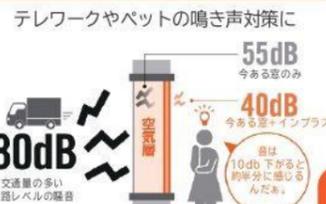
※補助金の適用には条件があります

※日射時間が長く外窓に複層ガラスを使用している場合、内窓に Low-E 複層ガラスを使用すると、ガラスの熱割れ、枠や障子の変色・変形の恐れがあります。

※商品のみの価格(税別)で、取付費・工事費などは別途となります。掲載画像の商品と参考価格は異なります。仕様・価格は予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。

音 熱 UV OFF

遮音効果



空気層が防音壁に。気になる音を半減!
※音の種類、建物の構造、お住まいの諸条件により得られる効果が異なります。

遮音効果を
2.2秒動画で確認!
(ワンちゃんの鳴き声編)



UVカット

お肌や目の保護、家具の日焼けにも



補助金対象外 熱 UV 視線 OFF

外付日よけ スタイルシェード



窓の外側で日差しをカット!
サツと下げるだけでカンタン日差し対策

参考値 (W1.6)

日差し・UV カット

窓の外側でカットするのが効果的



※1 一般複層ガラスの窓にスタイルシェードを使用した場合の性能です。関連 JIS などに基づき計測および算出した値であり、保証値ではありません。

何の日?

7月22日はナッツの日

ナッツ類の普及や需要の拡大などを目的とした活動を行うために、1996年(平成8年)に制定されました。

ナッツは栄養バランスに優れ、ミネラル分も豊富。古代から保存食や神にささげる供物として、貴重なものだったそうです。

ナッツの種類は、アーモンドやクルミ、マカダミアナッツ、ヘーゼルナッツ、ピスタチオ、カシューナッツなどがあります。その代表格であるアーモンドは、ビタミンEを多く含み、植物性たんぱく質も豊富。食物繊維も多いそうです。

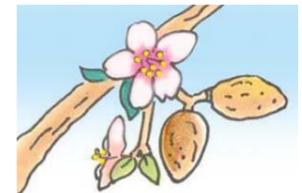
ナッツのカロリー

栄養豊富なナッツ類ですが、たとえば、アーモンドは1粒6キロカロリー、カシューナッツは1粒9キロカロリーと高め。食べすぎは禁物です。厚生労働省によると、一般的な1日の間食のおすすめの量は200キロカロリーだそうです。ほかの食べ物とのバランスを考えながら摂りたいですね。



ちなみに、1月23日はアーモンドの日、5月30日はアーモンドミルクの日、9月30日はクルミの日だそうです!

アーモンドの花は桜に似てかわいいですよ!



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 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