



相互住宅 株式会社

〒290-0054  
市原市五井中央東1-8-1

TEL 0436 (24) 7710  
FAX 0436 (24) 7869

**FORSENSE**  
FOR YOUR SENSE

## 家づくり用語集 ～間取り・デザイン～

### サービスルーム

建築基準法の採光や換気の基準等を満たしていない、居室として認められないの部屋のことです。納戸とも言い、図面では(S)と表すことが多くあります。例えば、間取りで「OLDK+S」と表記されている場合、この“S”がサービスルームの略になります。



## おうちがしあわせ —フィトンチッド—

初夏、若葉の香りを漂わせて吹いてくる爽やかな南風。5月の風は本当に心地よいですね。

みなさんは「フィトンチッド」という言葉をご存知ですか？ フィトンチッドは、草や木が放つ自然の細菌・殺虫成分で、よく「森林の香り」と言われます。この成分が新緑の5月にはたくさん出るのです。

### ♪フィトンチッドの効果

**<リラックス効果>**・・・森林浴をした時の爽やかな気分もフィトンチッドによるものです。副交感神経を刺激して、精神を安定させたり、解放感を与えたり、ストレスを解消する効果があります。

**<消臭効果>**・・・フィトンチッドには空気を浄化したり、悪臭を消す作用があります。森の中で、動物の死体や排泄物など様々な堆積物の臭気が気にならないのは、フィトンチッドの効果によるものです。

**<抗菌・防虫効果>**・・・昔の人はおにぎりを木の皮で包んだり、木のお弁当箱を使っていました。他にも、桜餅や柏餅、笹団子、刺身に添えるシソの葉、柿の葉寿司、鱒寿司なども、フィトンチッドの殺菌力を利用しています。また、部屋や浴室のカビ、家ダニなどへの防虫にも効果的です。

晴れた日には窓を開けて、家の中に5月の薫風を取り入れて、自然の力でお部屋をクリーンに保ちたいものですね。

「うちのまわりは、そんな自然いっぱいの環境ではないわ」という方には、フィトンチッドから抽出したアロマオイルはいかがですか？ 手に入りにくい場合は、日本人にとってなじみが深く心安らぐ香りの「ヒノキオイル」もおおすすめです。

お風呂に数滴入れたり、シャンプーに少量混ぜたりすると爽やかな森林の香りが楽しめます。

また、ゴミ箱に数滴落としたり、ウッドチップなどに少し含ませて玄関や下駄箱に置けば、不快なニオイにも効果的。天然の殺ダニ成分がダニの増殖も抑えるので、拭き掃除などにも活用できます。

満ちあふれた植物のパワーをおすそ分けしてもらい、爽やかな新緑の季節を満喫しましょう。



相互住宅市原 検索

相互住宅 株式会社

発行日2010年5月1日

# 住まいる通信 5月号

最近、リクルートの「千葉の注文住宅」に掲載されたせいか、問い合わせが多くなり、ご成約も頂き、有難いことです。

私の自邸も進めたいのですが、中々出来ない状態となっております。嬉しい限りではありませんが……。

相互住宅では、住宅エコポイント仕様がほとんど標準になりつつあり、今年初めから建てているお客様は全て、その仕様です。

今年いっぱい補助金対象の期間ですが、予算枠1000億を超えたら終了します。噂によると早めに終わるのではないかと話も出ております。

また詳しい事が分かり次第お知らせ致します。

新年度、新学期になって、私の息子も小学5年生になりました。

一番の出来事と言えば、一年生から続けていた少年野球を辞めた事でしょうか？ 4年間という期間で終止符を打ちました。と、大袈裟ではありますが、結構4年間は土・日・祝日は必ず練習、試合が入っていた為、何かと思入れもありましたが、

新しい目標が出来た為辞める事にしました。

今は、その新たな目標に向かって頑張っているの、また、ここにその内容をお伝え出来ればと思っております。

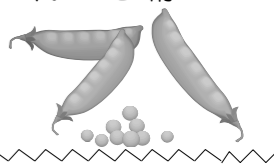
目次:	
食の旬暦	1
家づくりのワンポイントアドバイス	2
くらしのマナー	2
しあわせ工務店	3
住まいのヒント	3
家づくり用語集	4
おうちがしあわせ	4

イラスト:カクヤ

**※毎月発行しています、当社の「住まいる通信」がご不要な方は、大変お手数をお掛け致しますが、お電話もしくはメール・FAXでご連絡頂ければ止めさせていただきます。**

## 食の旬暦 五月【むいご】

「えんどう」の若いさやです。別名絹さやとも呼ばれており、さや同士がこすれ合う音が衣きぬすれに似ていることから付けられたとか。響きのきれいな名前ですね。



さやえんどうの発芽したてが豆苗で、成長した豆がグリーンピース。それを、さやごと食べられるように改良したものがスナップえんどうです。さやえんどうはビタミン類が豊富で、緑黄色野菜に分類されます。豆の部分には疲労回復などに効果的なビタミンB群が豊富で、タンパク質もあり、体の成長を促進し、集中力を高めてくれる必須アミノ酸のリジンも含まれています。また、成長過程で一番ビタミンCが多くなる時期に収穫され、その含有量は、さくらんぼの倍。さらには繊維質も豊富で便秘や大腸がんの予防にも効果的。体を自覚めさせたい春に、ぴったりの栄養補給源となる野菜のひとつですね。

- 【さやえんどうと玉ねぎのサラダ(2人分)】
- ① さやえんどう70gほどはさつと茹でておく。
- ② 玉ねぎ半分は、スライスして水に浸けておく。
- ③ みりん100ccを火にかけて半分ほどに煮詰め(火がつくことがあるので要注意)、しょうゆ、酢各50ccと合わせてドレッシングを作り、冷ましておく。
- ④ ①のさやえんどうと水切りした玉ねぎに花かつおを混ぜ、食べる直前にドレッシングをかける。(レシピ クックパッドより)



