



**FORSENSE**  
FOR YOUR SENSE

相互住宅株式会社

〒290-0054  
千葉県市原市五井中央東1-8-1

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

2009  
2010  
2011  
2012  
7月

今日は何の日?  
～毎日が記念日～

**Tシャツの日(7月20日)**

7月20日はTシャツの日。  
この日を夏休みの初日とする学校が多いことや、以前は7月20日が「海の日」だった為、夏ファッションのTシャツのイメージにふさわしいこと、さらには「T」がアルファベットの20番目であること…などの理由から、愛知県のファッションメーカーが制定したそうです。

## おうちがしあわせ ～美味しいご飯で幸せなひととき～

日本の主食であるお米。ホカホカと湯気をたてている炊きたてのご飯は、とても美味しくにみえるものです。日本人ならほとんどの人が毎日食べるものなので、美味しいご飯を食べたいですね。忙しい毎日でも、ご飯さえあれば自炊や節約にもつながります。美味しいご飯をしっかり食べて夏を乗り切りましょう。

### ■お茶碗1杯いくら?

お茶碗1杯は約150g。炊く前のお米に置き換えると約65gになります。65gの値段は、買う場所やお米の種類によっても違いますが約31円。食パン1食分(6枚切りを3枚分)は約79円。ハンバーガー1個は約143円、ポテトチップス1袋(65g)は約107円、スポーツドリンク(500ml)は約114円。お米はとても安いということが分かりますね。

### ■お米の保存場所

お米の保存に湿気は大敵。水回りの湿度が高い場所は避け、風通しがよく高温にならない場所に保管しておく必要があります。本来であればお米は冷蔵庫にいれる必要のない食材ですが、気密性が高く高温にもなりやすい現代の住宅環境を考えると、夏場は特に冷蔵庫でお米を保存しておくのも一つの方法です。

### ■お米に虫が付かない方法

お米も保存状態が悪いと虫がわいてしまうこともあります。米びつに唐辛子を入れておくと、唐辛子の辛味成分が虫を嫌がり、寄ってこなくなると言われています。

### 《土鍋でご飯を炊こう》

1. 研いだお米と水を土鍋へ。炊き始めは中火にして約5分。
2. グツグツと音がしたらフタを開けずに10分ほど弱火にします。
3. 最後は強火にして、軽くひと呼吸してから火を止めます。
4. フタを開けずに10～15分蒸らしましょう。  
(※何があっても最後までフタを開けてはいけません!!)



ホットなニュースをお届け!

# 住まいる通信

相互住宅株式会社

7月号

今年も7月になり、よく冷えたビールに枝豆がおいしい季節になってきましたね。

さて、下の写真は6月に上棟した、A様邸の上棟後の様子です。また、A様邸では上棟式(建前)も行いました。上棟式とは、無事に骨組みが組上がったことを祝い、完成後の家の繁栄や家内安全などを神様にお願いする神事です。ちなみに、工事の安全や無事の完成を願うのは地鎮祭で行います。私も子供の頃、近所の家の上棟式に行ったことがあります。骨組にお施主様が登りからお餅や小銭を撒くのでそれを友達といっしょに拾いました。そして最後に、親餅という大きなお餅を投げます。親餅を拾った人は、結婚式のブーケと同じで次に家を建てる、と、言われているそうです。



発行日2012年7月1日

目次:

美味しい薬ご飯	1
家づくりのワンポイントアドバイス	2
にほんの縁起もの	2
ようこそ住まいる家	3
住まいるのヒント	3
今日は何の日	4
おうちがしあわせ	4

新築、建替で、お悩みの方がいらっしゃいましたら、是非、弊社「相互住宅」をご紹介頂ければ幸いに存じます。ご紹介いただいた方が、ご成約された場合、ご紹介者様に僅かではございますがお礼をさせていただきます。地元スーパー商品券5万円分を差し上げます。

住まいる通信が不用な方はお手数をお掛け致しますが連絡お願い致します

電話 0436-24-7710 ファックス 0436-24-7869 メール info@sgjt.co.jp

## 美味しい薬「飯」むくみ

夏は冬よりもむくみが起きやすい季節。むくみというのは皮下に余計な水分がたまってしまった状態のことを言います。ただのむくみだと思つて、そのまま放置していると、毒素が体内に滞り、代謝を停滞させてしまつたり、免疫力を低下させてしまうのです。つまり排泄しにくい体になり、老化しやすく、病気に結びつく危険性もあるのです。むくみの改善に効果のある食べ物を持つてむくみを防ぎましょう。

### ■効果的な食べ物

◇すいか：塩分を体外へ排出する効果のあるカリウム含み、高い利尿作用があり、腎臓、心臓疾患などによるむくみに効果的です。

◇トウモロコシ：カリウムがとても多く、ヒゲや葉にも利尿効果があり、ヒゲの部分などを煎じて飲む民間療法もあります。

◇じゃがいも：特にカリウムの王様と呼ばれています。カリウムの他に高血圧や心臓発作にも効果があるのでもって有効です。

◇冬瓜：スイカ同様カリウムが多いので、利尿効果に優れている野菜です。

### 【美味しいレシピ】

《スイカ&グレープフルーツジュース》

◇スイカ ◇グレープフルーツ ◇はちみつ  
果物は、好みの量を種を取り除いて細かく切り、ハチミツを少し入れてミキサーにかければ出来上がりです。疲労回復にも効果的です!

## 家づくりのワンポイントアドバイス ～スマートハウス～

### スマートハウスって何？

最近、TVCMなどでよく耳にする「スマートハウス」。聞いた事はあっても具体的にはどのような家を指すのでしょうか。今回は「スマートハウス」について簡単にご紹介します。

(参考: SUUMO住まいのお役立ちノウハウ)

### ■スマートハウスとは…

スマートハウスとは、「IT(情報技術)を駆使して、今までの生活を変えることなく無理せずエネルギーを賢く使う家」のことです。具体的な方法としては、エネルギーの消費を抑える「省エネ」、各家庭でエネルギーをつくる「創エネ」、家庭にエネルギーを蓄えておく「蓄エネ」。さらにこれらのエネルギーを集中コントロールする「HEMS(ヘムス)」というシステムがあります。

### ■今までどおりの生活で省エネってできるの？

スマートハウスには無理せず省エネできる様々な仕組みがあります。例えば、気密性や断熱性といった住まいの性能を高めることで、エアコンの使用量を減らす方法。さらに、光や風を上手に取込む、樹木などで直射熱を抑えるなど、自然の恵みを有効利用することによってエアコンや照明などの使用を抑える事ができます。また、節水機能の高いトイレなど、エコ家電を導入するのもひとつの方法です。

### ■どうやってエネルギーを作るの？

「太陽光発電」をはじめ、「家庭用燃料電池」「地中熱ヒートポンプ冷暖房システム」など、自宅でエネルギーを作る「創エネ」は様々なものがあります。

### ■家でエネルギーを貯めておけるの？

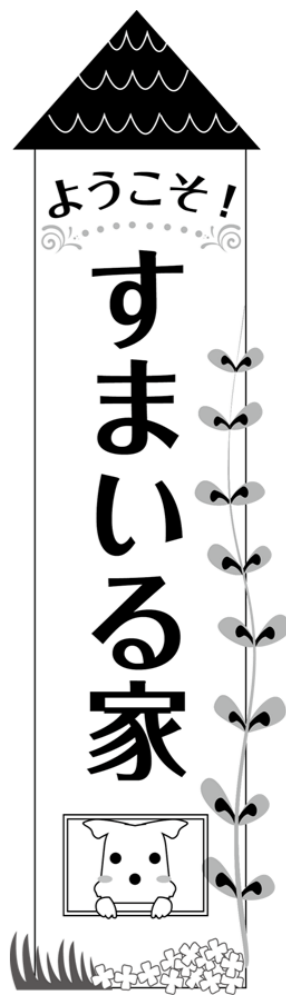
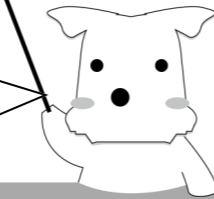
今、まさに各メーカーによって、非常時の予備電源に使える「家庭用蓄電池」の開発が盛んに行われ商品化されつつあります。

### ■なぜ今注目されているの？

東日本大震災以降、顕在化したエネルギー問題。この問題解決に貢献する家づくりが住宅業界の重要なテーマの1つとなり「スマートハウス」が注目されるようになりました。

- ・どうしたらもっと節電できるのか？
- ・快適性を保ちながら節電できる方法はないのか？
- など、日々開発・研究が進んでいます。

震災後、多くの人がエネルギー問題に関心を持つようになりました。スマートハウスはこれからますます注目のキーワードになりそうです。



## 住まいのヒント ～夏こそお風呂で元気に!～

そろそろ梅雨も明け、暑い日が多くなってきますね。ネットリサーチの「マイボイスコム」が行った“入浴に関するアンケート調査”によると、約2割の人が「夏はシャワーだけで済ませ、冬場は浴槽につかる」と回答したそうです。暑い夏は、つつい手軽なシャワーで済ませがちですが、夏バテ予防には入浴がおすすめです。

### ■夏は自律神経が乱れがち？

人は、暑い時に汗をかいて体内の熱を放出し、体温調節を行います。でも、一日中冷房の効いた部屋にいたり、冷たい物を多く飲んだり、炎天下と冷房の部屋を行き来したり…そんな生活をしていると自律神経が乱れ、疲れやすさやだるさ、食欲不振、不眠、といった「夏バテ」の症状につながります。そんな時こそお風呂で回復しましょう。

### ■お風呂で元気をチャージ。

湯船にゆっくり浸かって芯から暖まると身体がリラックスでき、食欲を取り戻したり、深い睡眠を得る事ができます。リラックスするのに最適な入浴方法は、38℃～40℃のぬるめのお湯に20～30分つかることです。長湯が苦手な方は半身浴をしましょう。

### ■夏こそ汗をかいた方が良い？

炎天下と冷房の効いた室内を何度も出入りしていると、汗腺が疲労して体温調節機能が低下します。その結果、蒸発しにくいネバネバとした不快な汗をかいて、汗臭さの原因にもなります。そんな弱った汗腺を鍛え直す為にも入浴でじっくりと汗をかきましょう。

### ■ほてりが気になる場合は入浴剤で清涼感を

夏場は入浴後に体が火照って汗がひかない…と言う人は、清涼感の効果のある入浴剤を使うのもおすすめです。各メーカーから様々な種類の商品が出ているので、色々試してお気に入りを見つけるのも楽しいですね。



## にほんの縁起もの ～金魚～

金魚が中国から日本に渡ってきたのは室町時代の終わり頃。庶民の間でも楽しめるようになったのは江戸時代の終わり頃と言われています。養殖されるようになって値段も下がり、金魚の模様が絵や着物に描かれたり、金魚売りは夏の風物詩となりました。

### ■「金魚」の由来

金魚という名前は、日本独自のモノではなく中国でも「金魚」と書きます。呼び方の由来には様々な説があり、「鱗(うろこ)が光ったから」「お金持ちの高価なペットとして飼われていたため」「黄金と同じ価値があるという意味」など。英語でも「ゴールドフィッシュ」と呼ばれており、金魚の学名もラテン語で「金の魚」という意味の単語が使われています。

### ■金運上昇に効果あり？

中国では「金魚」が「金余」の発音と似ていることから「お金が余る」とかけて金運上昇となり、縁起が良いものとして知られているようです。

### ■金魚の種類

金魚を大別すると、**ワンキ型**(細長く泳ぎがうまい)・**リュウキン型**(丸い)・**ランチュウ型**(背びれが無く泳ぎが下手)に別れます。同じ水槽内で飼う場合、同じ大きさ・型の種類を選んだほうがよいでしょう。

### ■金魚を選ぶ時の注意点

- ・群れから離れて泳いでる
  - ・体に傷がある
  - ・泳ぎが変で、目が濁っていて痩せている
  - ・体に白や赤い点が付いている
- 以上の金魚は避け、元気に泳いでいて、体に艶や輝きがある金魚を選びましょう。

