



**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

今日は何の日?  
~毎日が記念日~

8月

タコの日(8月8日)

8月8日は「タコの日」です。  
タコの足の数が8本あることから、広島県の三原観光協会が記念日として制定し、1996年からタコ供養を行っているそうです。

日本では、古くから食されている食品ですが、ヨーロッパや中東では、デビルフィッシュ(悪魔の魚)と呼ばれているそうです。

発行日2012年8月1日

目次:

けんこうライフ	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

暑い日が続いていますが、皆様体調の方はいかがでしょうか?夏バテ気味な方も多いと思いますが、食事や体調管理に気を使い、暑い夏を乗り切っていきたいものです。下の記事に夏バテに効果のある食材とレシピを載せてありますので、是非読んでみてください。

さて、横の写真は、以前、家を建てていただいたお客様の模型の一部と現在打合せをしているお客様の家の模型です。吹抜けなどがあり、図面だけではイメージがつきにくい場合に限り模型を作りお客様に説明をします。作り方としては、図面をハサミで切り抜いて、その裏面にのりを付け、工作用紙に貼ります。次にそれをカッターで切り抜いていきます。その時に接続する部分ののりづけしていきますので、のりしろになる部分の余裕をみて、切り抜いていきます。そして切り抜いたものを組立てて完成です。サッシの部分も切り抜いておくと、懐中電灯を使い、採光の具合をイメージすることもできます。お子様や、お孫様が、夏休みの工作を何にしたらいいか迷っているようであれば絵を描いて模型を作ってみるのも面白いのではないかと思います。



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」ご紹介頂ければ幸いに存じます。ご紹介頂いた方が、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。

住まいる通信が不要の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

おうちがしあわせ ~夏の子どもトラブルの対処法~

子どもは、ケガなどの思いもかけないトラブルに巻き込まれる事が多いですね。特に夏場はハプニングが多い季節です。対処法をチェックして楽しい夏休みを過ごしましょう。

○虫さされ

虫に刺されたら、絶対にかいたり擦ったりせずに、刺された部分をキレイに洗いましょう。毒針などが残っていたらすみやかに取り除いて。蜂やムカデの場合は受診することがおすすめです。

○ケガ

出血のあるケガの場合はまず止血をして消毒しましょう。子どもの血液の量は大人より少ないので、ケガの大小にかかわらず早急な対処が必要です。打撲などの打ち身の場合は、患部を動かさずに冷やすことが肝心です。



○火傷

とにかくすぐに冷やしましょう。服を着たままの火傷の場合は、服を脱がさずに服の上から流水をかけます。火傷の範囲が大きかったり、患部が白または黒くなっていたら範囲が小さくてもすぐに受診しましょう。

○日焼けによるほてり

日焼けによるほてりが気になる場合は、タオルなどで冷やしましょう。患部が広範囲にわたり、数時間後にむくんできたなら体内からの水分がかなり奪われているので要注意。子どもが欲しがらなくても水分補給をするようにしましょう。また、翌日水ぶくれが出来ていたら、火傷と思って受診しましょう。

○熱中症

体温が上昇する、意識がもうろうとする…などの症状が見られたら熱中症です。涼しい場所へ移動し、子どもが寒いと感しない程度に、脇の下、首の後、足の付け根などを冷やしましょう。水分補給が大切ですが、塩分も奪われているので、スポーツドリンクなどで水分補給を。また、子どもだけでなく保護者の方も熱中症に注意しましょう。

美味しい薬ご飯 ~夏バテ~

暑さに対して体温調節がうまくできないために起こる全身の倦怠感や不眠、思考力低下などの症状を「夏バテ」といいます。夏バテの症状に悩まされている人は、まず体力をつけることが重要です。暑さのため食欲がなくなったからといって、冷たい飲み物やあつさりとしたそうめんやソバばかり食べていては体力を消耗するばかりです。

豚肉には良質なビタミンB1が豊富に含まれおり、脂肪や糖質をエネルギーに変えてくれます。アリスン(ニンニク、ニラ、ねぎなど)を含む食品と一緒に食べるとうビタミンB1の吸収が上がります。

〈きゅうり〉

きゅうりの水分は粒子が細かいので、体のすみずみまで血液を運びます。利尿作用と体内の熱を下げる効果もあるので、暑い夏にぴったりの食材です。

〈ゴーヤ〉

ゴーヤには胃腸を丈夫にする作用があります。カリウムも豊富で、利尿作用により体内の熱を体外へ排出するのに役立ちます。

【美味しいレシピ】

《豚肉ときゅうりのサッパリ炒め》(2人分)

◇豚こま切れ肉…200g ◇きゅうり…1/2本

◇ごま油…大さじ1/2 ◇塩…少々…適量

①きゅうりは斜めに乱切りにします。

②豚肉をごま油でしっかりと炒めて、きゅうりをいれて2分ほど炒めます。

③塩コショウで味付けして、出来上がり。

☆今流行りの塩糍を使ったり、お酢、味噌などで味付けしても美味しく仕上がります!

## 家づくりのワンポイントアドバイス ～住宅設備に関する調査～

### 水まわりに対する要望や不満は？

TOTOでは、一般家庭の住宅設備に関する意識調査を2002年から実施しています。昨年実施した調査から見てきた、水まわりに対する現状や不満・要望等をご紹介します。

#### ■築10年を超えると半数近くが「リフォーム希望」

水まわりは毎日酷使する場所なので、リフォームの希望も多い場所。一戸建て、マンション共に築10年を超えると半数近くがリフォームしたいと思っている様です。築年数が経過すると、部分的にではなく、空間全体をリフォームする傾向も高くなり、築30年以上の戸建ては、「耐震性」にも強いニーズがあるようです。

#### ■浴室はシステムバスが増加

浴室は、システムバス(ユニットバス)が浴室プランの定番となっています。手すりや乾きやすい床、お湯の冷めにくい浴槽などを設置する家庭が増えていて、使い勝手が良く、お手入れしやすく、省エネ性能に配慮したシステムバスが注目されているようです。

また、洗面所は脱衣室や洗濯機置き場のイメージがありますが、最近では、浴室とのコーディネートや来客にも対応できるような空間にしたいという要望も多い様です。

#### ■キッチンが緩やかに仕切られたタイプが増加

キッチンは「リビングダイニングがキッチンと腰壁やキッチン本体で仕切られている」タイプが増加していて、独立した間取りは減少傾向にあるようです。不満を見てみると、作業スペースの狭さや収納不足、掃除の大変さなど、築年数の古い住宅になるほど増えてきています。

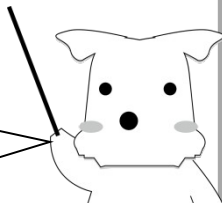
また、最近では料理をする男性が増えていますが、夫婦2人暮らしの男性は2割以上、12歳未満の子どもがいるお父さんの約1割がほぼ毎日料理をするという結果が出たそうです。

#### ■トイレはタンクレスタイプが増加

性能やデザイン性の高さで人気のタンクレストイレ。築10年未満の戸建住宅の約1割がタンクレストイレを設置していて、増加傾向にあるようです。

また、トイレは常に清潔に保ちたい場所ですが、約半数の人は掃除が面倒に感じている場所でもあるようです。

水まわりの設備は、お手入れがしやすく、デザイン性も高い商品が続々と発売されています！



## にほんの縁起もの ～花火～

夏の夜空に打ち上げ花火。ドーンという音とともに夜空に広がる大輪がとてもキレイです。最近は夏だけの風物詩ではなく、イベントのオープニングやテーマパークなどにも使われることも多く、時期も広がっています。

### ■日本の花火の特徴

- ①まんまるく(球形に)、大きく空に色とりどりの花を拡げる。
- ②花卉のひとつひとつの色が変わる。
- ③ひとつの円でなく花の芯のように二重三重の円(同心球)を描く。

### ■花火の種類

#### <割物>

上空で開いた瞬間、玉殻が粉碎され、球状に勢い良く開く種類のこと。日本花火の代表です。

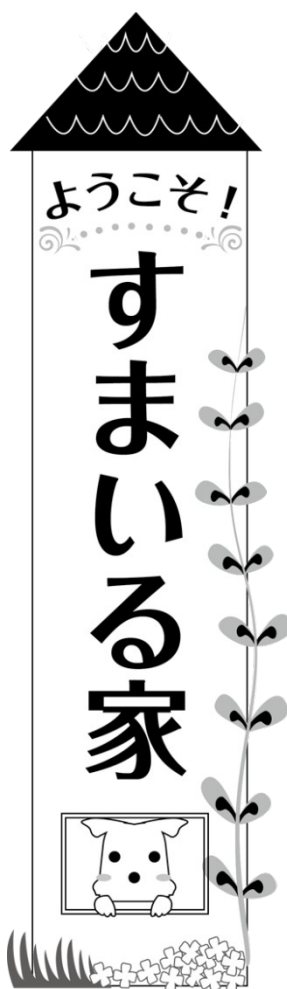
#### <ポカ物>

玉が上空に達した時、その名のとおり、ポカッと2つに割れて、中の星を放出する種類のこと。

#### ■星☆について

花火玉の中に詰められ、開火時に花卉を作るメインの火薬のこと。みなさんが「綺麗だねー！」と言っているのはこれのこと。

英語ではそのままstarです。



## 住まいのヒント ～かしこく冷凍保存～

余った食材はダメにする前に冷凍保存。残り物も捨てずに、冷凍保存しておけばムダがないだけでなく、おかず作りがスピーディーに行えます。時間のある時に下準備したものを冷凍しておけば、お金と時間の節約にもなりますよ。

### 《かしこい冷凍の3か条》

- 1、食材は買ったその日に冷凍する
- 2、まとめて作った料理は小分けにして冷凍する
- 3、保存バッグや容器を上手に活用し鮮度を保つ

### ■冷凍保存のコツ

#### <凍りやすくする>

凍りやすく解凍しやすくするコツは、食品を小分けにして平たく、薄く形つくることです。この際水分が蒸発したり、空気が入らないようにぴったり包みます。金属製の容器を使うと冷気が早く伝わります。

#### <ドアの開閉を最小に>

冷凍した食品を状態よく保つには、ドアの開閉回数、時間ともに最小にしましょう。

#### <冷凍庫の温度調節>

食品を入れる前に、庫内の温度ダイヤルを「強」にしておき、食品が凍ったら通常に戻します。

### ■冷凍保存の目安

- |          |           |
|----------|-----------|
| 肉類…2～3週間 | 魚介類…2～3週間 |
| 野菜類…1ヶ月  | 加工品…2～3週間 |

※これはあくまでも「目安」です。冷凍保存してあるとはいえ、鮮度や味は時間が経つほど落ちていきます。冷凍保存した食品はなるべく早く使い切りましょう。

### 冷凍保存に向かないもの

#### <豆腐>

水分が抜けてスカスカになってしまいます。高野豆腐として使うならOK。

#### <たまご>

黄身と白身を分けるか、卵焼きにして冷凍しましょう。

#### <生クリーム>

分離してしまいます。ホイップしてから冷凍しましょう。

