



今月の住まい情報



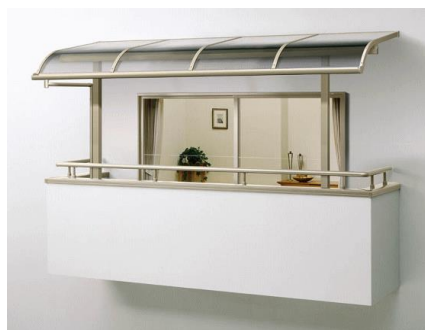
【梅雨対策】

爽やかな5月が過ぎ、いよいよ梅雨がやってきます。突然の雨で慌てて洗濯物を取り入れたり、湿度が高くジメジメ・ベタベタと不快な気持ちになったりと過ごしにくい時期ですね。そこで、今回の通信では梅雨を少しでも快適に過ごせる工夫をご紹介したいと思います。

ぜひ、参考にされて一緒に梅雨を乗り切りましょう！

梅雨の間、もっとも悩まされるのが洗濯物です

お出かけしている時に急な雨にせっかく干していた洗濯物が濡れてしまった、室内に干したいけれど干す場所が無い・・・など梅雨の時期は洗濯物に悩まされますね。急な雨に慌てて洗濯物を取り込まなくても良いよう、テラスのお取り付けをオススメします。



●オススメ商品●

LIXIL：サンクテラスⅡ

柱の色は、建物のデザインやサッシ枠と合わせやすい6色から選べます♪

庭にテラス屋根があるだけで、暮らしはもっと快適に！



お出かけ先で急な雨でも屋根空間があれば大丈夫。急いで帰らなくてもすみます。



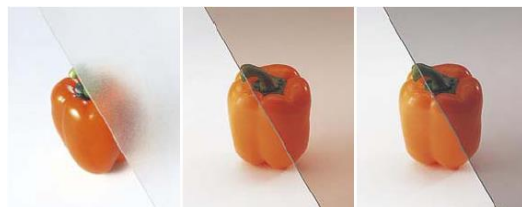
自転車も雨ざらしにすると錆びつきやすく、故障や寿命を早める原因になります。テラス屋根をつければ雨の日も安心です。



特にひさしなどが南向きのリビングは夏場になると室温が急上昇。窓の外に屋根空間があれば、紫外線や熱さを和らげ冷房費も節約できます。

テラスの特徴

◎屋根材はポリカーボネートを使用しており、ガラスの約250倍の耐衝撃強度があります。特殊コーティングで紫外線をほぼ 100% カットします。



クリアマット（すりガラス調） ライトブラウン（透明） クリアブルー（透明）

◎2階のバルコニーにはもちろん、木造でも軽量鉄骨や金属系外装材住宅にも設置が可能です。また、土地が変形していたり、コーナーや階段の傾斜など特殊な形にも対応しています！



コーナー（入隅）



傾斜



独立

●熱線を吸収して屋根下が熱くなりにくいものや、汚れを落としやすい機能が付いた屋根材もあります！

●その他の特殊な形状にも対応しております。

お得！工事パック

●こちらに記載しているサイズ以外にも、各種取り揃えておりますのでお問い合わせください♪



LIXIL／サンクテラスⅡ

1階設置型 幅275cm 出幅88.5cm R型 標準桁 ポリカーボネート
定価¥106,600（税抜） 標準竿掛け（竿掛けJ・2本入）含む

設置工事費込み ￥86,000（税抜）



LIXIL／サンクテラスⅡ

2階設置型 幅275cm 出幅88.5cm R型 自在桁 ポリカーボネート
定価¥121,700（税抜） 標準竿掛け（竿掛けJ・2本入）含む

設置工事費込み ￥101,000（税抜）

※実際の工事価格については、現場調査後の見積りにて確定させていただきます。

洗濯物を部屋干しできるスペースをつくりましょう♪

雨や風が強い日、また、盗難予防や周囲の視線にさらしたくない肌着類は室内に干す方も多いのでは！？・・・とはいえ、室内のカーテンレールや鴨居にひっかけるのでは見栄えも悪く、洗濯物が壁に当たってしまいます。置き型の物干しは場所をとって邪魔ですね。そこで簡単なりフォームで部屋干ししませんか？天井の好きな場所に取り外し可能な室内干し「ホスクリーン」の設置をオススメします。必要な時にポールをカチャッとセットするだけで、部屋内に竿かけスペースが現れます。使わない時は取り外せるので、すっきりして邪魔になりません。スマートで便利な物干しは、ポールも軽量で着脱操作もしやすくなっています。日当たりの良い窓辺に設置することで、サンルームや乾燥機が用意できない場合でも、部屋干しのできる部屋を作ることができますよ。

ホスクリーンの特徴



- ①グッドデザイン賞も受賞したスタイリッシュなデザイン。使わない時は棒の取り外しが可能！
- ②外に干していた洗濯物を取り込む際の一時掛けとしても便利です。
- ③下地があればどこでも取付けることは可能です。あったらいいなという場所や窓際の陽が当たる場所など、取付け場所が比較的自由です。

他にもこんな使い方ができます♪



外に干したくない肌着類を干す場所として♪



毎日着る服を吊るすオープンクローゼットとしても活用できます。

川口技研／ホスクリーンSPC型

全長：46cm（最長時64cm）目安重量：約8kg
定価¥10,400（税抜）
1セット2本入り

取付け費込み ￥17,500（税抜）

※取付位置に下地がない場合は別途追加になる場合がございます。
※商品のみの販売は承っておりませんのでご了承くださいませ。

今年の梅雨は快適に過ごしましょう！お見積り・ご相談は無料ですのでお気軽にお問い合わせください♪

お問い合わせ 06-6482-5041

心地よい

風と空気 夏をさわやかに！

これからの季節、お部屋で快適に過ごすには自然の風やエアコンの上手な付き合い方がポイントです。

お部屋に 風の通り道を作る

自然の風を家の中に取り入れるには、1か所の窓を大きく開けただけではだめ。風の「入口」と同時に、「出口」を作ることが大切です。風の入口となる窓の、反対側に位置する開口部（窓やドア、換など）を開けると効率よく風が通り抜けま。入口を大きく、出口を細く開けると風の勢が増し、より涼しく感じられます。二階建てなら上の階の窓を開ければ、階下から二階にかけて風の通り道が完成。窓を開けても空気が動かないときは、扇風機を使って空気の流れを作りましよう。風の出口になるほうの開口部の外側に向けて扇風機を回し、強制的に空気を部屋の外へ出します。また、風の通り道をふさいでいる家具がないかも確認ましよう。



開口部を2か所以上開けて、風の入口と出口を確保。開口部の位置に高低差があると風が通りやすくなります。

エアコンの 上手な活用術

猛暑や熱帯夜が続くようなケースでは無理をせずエアコンを活用することも必要です。ただし、冷え過ぎは体によくないので設定温度をこまめに調節ましよう。冷房時は設定温度を1℃高くすると約10%の節電になります。冷たい空気は下にたまるので、エアコンの風向きは下向きより



も水平にしたほうがムラなく効率的に冷やせます。また、電気の無駄をなくすためにもフィルタのお手入れはこまめにしたいもの。室外機の吸込み口や吹出し口の近くにモノを置くと冷房効果が弱まり、電気の無駄になるので注意ましよう。

家庭での夏の消費電力はエアコンが約5割を占めます。自然の風や扇風機を賢く使いい心地いい空間を確保ましよう。

暮らしメモ

涼しく暮らすための エコ・アイデア

お部屋の中をより涼しく、快適にするためには、家の外回り、エクステリアのこんなひと工夫で、暑さを家の中に入れないことも効果的です。

窓の外は緑で遮光

ギリギリの炎天下でも、木陰に入るとひんやりしてホッします。このように、家の南側に樹木があると太陽の直射しを遮って日陰ができ、地面からの照り返しも防げるので、室内の温度を抑え涼しく保つ効果が。植物で日射しをガードする緑のカーテンも木陰がもたらす涼しさと同様の効果があります。そして、窓の外に広がる緑は見た目にも涼しさを運んでくれます。

直射日光を上手に遮る

テラスやウッドデッキなどからの照り返しは、室温を上げる要因のひとつ。日射しを調節でき、雨除けとしての機能もある可動式テント「オーニング」を取り付けると日射しも照り返しても防いで冷房費を抑える効果大。小窓に設置して西日を抑えるタイプもあります。



オーニングでおしゃれに遮光。風の通る涼しいスペースが完成します。

暑さを吹き飛ばすパワーがいっぱい スパイスとハーブのお話

料理をおいしくするだけじゃない健康にも効くハーブやスパイス

料理の味付けや香り付けに欠かせないスパイス（香辛料）やハーブ（香草）。少し加えるだけでいつものメニューがさらにおいしくなり、食欲増進、疲労回復などさまざまな健康効果があります。

スパイスとハーブの違いは部位の違いです。主に植物の根や茎、樹皮や種子をスパイス、葉をハーブといいます。スパイスの代表的なものはターメリック（うこん）、クミン、ナツメグやシナモンなど。シンの実やわさび、しょうが、にんにくもスパイスの仲間です。ハーブの種類は非常に多く、何万種類もあるといわれていますが、なかでもバジルやミント、ローリエなどは身近な存在。セリや三つ葉、シンの葉もハーブの一種です。夏バテでだるく、食欲がないときはスパイスとハーブを上手に取り入れて、夏を乗り切りましよう。



ホットハーブティで体を冷やさない工夫 ハーブの効果でリラックス&疲労回復

冷えは万病の元。暑いからといって冷たい飲み物ばかりとっていると体を冷やし、夏バテを加速してしまいます。夏の水分補給には温かいハーブティを飲む習慣をつけましよう。手軽なティーバッグならいつでも簡単に入れられます。夏におすすめのハーブティはクエン酸が豊富で疲労回復にいいハイビスカス、さわやかな清涼感でほてりをしずめるペパーミント、美白効果のあるビタミンCが豊富なローズヒップなど。好みのハーブをブレンドして、自分だけのオリジナルティを楽しむのもいいですね。

生のハーブを使ったフレッシュハーブティは、いかが？ ミントやレモンバーム、ラベンダーなど生のハーブにお湯をそそぐだけ。分量は乾燥ハーブでお茶にする時の3倍程度が目安です。



夏こそカレーで体の内側から元気に スパイスのパワーで発汗、食欲増進

本場インドでは「カレー粉」という考え方はほとんどなく、家庭に常備しているたくさんのスパイスの中から料理に合わせてチョイスして使うとか。最近では日本でもスーパーなどでたくさんのスパイスがそろうようになりました。



カレーにはさまざまなスパイスが使用され、私たちの体に有効なパワーが凝縮されています。たとえばカレーの色付けに欠かせないターメリックは、肝臓の働きを促進し、消化吸収を助けます。香りの主役クミンは漢方では胃薬として使われるほどの薬効で、胃を丈夫にする作用が。辛みの決め手になるトウガラシやコショウ、しょうがは食欲増進、血行をよくして発汗を促します。食欲のない夏こそ、さまざまなスパイスの効果が溶け込んでいるカレーがおすすめです。

暮らしのヒント ●● カレーとヨーグルトの相性がいい理由

のと越しのよいさっぱりした味になり、スパイスの健康効果もアップ！

カレーの隠し味として定番のヨーグルトは、味をマイルドにするだけでなく、ターメリックの持つ解毒作用や抗酸化作用といった健康効果をさらにアップさせるといわれています。カレーの後のデザートにも爽やかなヨーグルトはぴったり。隠し味に、デザートに、ヨーグルトが選ばれるのには、ちゃんと理由があるのです。



暮らしのワンポイント

今年の夏は「クールシェア」を始めよう！

エアコンを消して、涼しいところに集まる新しい取り組みです

「クールシェア」という言葉をご存じですか？ ひとり1台のエアコンをやめて、みんなで涼しいところに集まろうという環境省が呼びかける新しい取り組みです。たとえば家族でひとつの部屋に集まる、ご近所で集まる、図書館やカフェ、スーパーなど身近な涼しい場所で過ごす、木陰や水辺でゆったりとした時間を過ごすなどもクールシェアです。



暮らしのレシピ

スパイスで作る 本格チキンカレー



クミン、ターメリック、レッドペッパー……、たくさんのスパイスを使ったカレーのレシピです。スパイスと合わせて炊くだけの簡単ターメリックライスでどうぞ。

▼材料(4人分)

鶏モモ肉	2枚
玉ねぎ	中2個
にんにく	1片
しょうが	1片
トマト(缶)	200g
ヨーグルト	大さじ3
ブイヨン	2カップ
【スパイス】	
クミン	小さじ½
ターメリック	大さじ1
レッドペッパー	小さじ¼
コリアンダー	小さじ½
シナモン	小さじ¼
カルダモン	小さじ½
コショウ	少々

▼下準備

玉ねぎ、にんにく、しょうがはすりおろしておく。スパイスはすべて合わせてフライパンで軽く炒めておく。鶏肉はひと口大に切り、合わせたスパイスのうち少量とヨーグルトで揉みこんで1～2時間おいておく。

- 鍋に油をひきにんにく、しょうがを炒める。香りが出たら玉ねぎを加え、水分がなくなり茶色くなるまで炒める。
- ①に下準備した鶏肉を加え、さらに炒める。
- 鶏肉に焼き色がついたら、合わせたスパイス、トマト、ブイヨンを加えてさらに煮込む。
- 鶏肉が柔らかくなったら塩で味を整えてでき上がり。お好みでヨーグルト(分量外)を。ターメリックライスとあわせて召し上げれ。

ターメリックライス 材料(4人分)

米	3合	ターメリック	小さじ2
水	600cc	バター	20g

- 通常の手順で米を研いだら、分量の水、ターメリックを加えよく混ぜる。
- にバターを加えて炊飯する。