

こんにちは・レター

VOL
2

INAX LIFA
リフォーム
ライファ足立

www.inax-lifa-adachi.jp

2008年8月10日発行

リフォーム専門店ライファが、暮らしのちょっとした情報をお届けします

店長からひとこと



こんにちは。ライファ足立の小田です。
暑い毎日ですが、いかがお過ごしですか？
寝苦しいし、朝も早い時間から明るいので目が覚めてしまい、夏はいつも寝不足みになる私です。
でも不思議と冬よりも朝すっきりしているんです。暗くて寒くて布団から出たくない冬に比べれば、いやでも起きやすいということでしょうね、きっと。それとも、冬のキーンとした冷たい空気のほうがすっきりするタイプですか？
今月も太陽にエネルギーをもらって頑張ります！

快適な暮らしに ちょっと役立つお話

そうは言っても猛暑はやはりつらいですね。夏バテ解消法をご紹介します。

夏の疲れがたまって体調を崩しがちな方へ— 夏バテ解消は 「食事」「睡眠」「休む勇気」

「夏バテ」とは夏に起こる体調不良のことで、その原因は実に様々。いずれもつらい疲労感を伴うのが共通点と言えます。

肉体的・精神的疲労を少しでも取り除くための対策をご紹介します。

夏バテに効果的な食事とは？

肉体的な疲れからくる夏バテは、食事を見直すことでかなり改善されることが多いんです。

様々な栄養素をバランスよく摂取することが最も大切なことですが、肉体的疲労時には豚肉やうなぎに



含まれるビタミンB₁、レモンやみかんなどの柑橘類に含まれるクエン酸や糖質（糖分）などを積極的に摂取したいですね。

また、ルチンを含むモロヘイヤや発汗作用や食欲増進効果のある唐辛子、ビタミンB₁の吸収を助けるアリシンを含むニンニクも夏バテに効果的です。

よい睡眠のために心掛けること

睡眠も大切です。よい睡眠をとるには涼しく寝やすい環境も大事ですが、入浴や飲酒の影響も大きいもの。睡眠前のアルコール摂取は避け、入浴後20分ぐらいして、自然



に眠気が出現した時を逃さずベッドに入るようにしましょう。朝起きたら朝日をしっかりと浴びて体内時計を整えることも大事です。

あとは無理せず休む勇気を持つこと。きちんと体を休め、気分をリフレッシュすれば、夏バテを悪化させることなく疲労回復できるでしょう。



ホントに簡単！すぐできる！

かんたん手料理

ちょっとした簡単な手料理を紹介するこのコーナー。暑い夏にぴったりの一品です。料理の苦手なお父さんやお子さんとも楽しんで作っていただけますよ。



カボチャのデザートスープ

食欲がないときにおすすめの冷たいスープです。

- ① カボチャは電子レンジに5分ほどかけ、皮を取る。
- ② ①が熱いうちにその他の材料と一緒にミキサーにかけてなめらかにする。
- ③ ②を器に注ぎ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 砕いたクッキーをトッピングしてでき上がり。



▶ 材料		(4人分)	
冷凍カボチャ	150g	生クリーム	100ml
黄桃缶(汁)	100ml	砂糖	大さじ1
黄桃缶(実)	150g	飾り用クッキー	4枚
牛乳	100ml		

ともすると栄養価の低いものばかりになりがちな夏。でも栄養も考えないと、夏バテしてしまいます。このスープなら、食欲もパワーも出ますよね。

■カボチャ 豆知識■

原産地は南米と言われますが、昔はカンボジア産と伝えられたため、カンボジアが訛ってカボチャと呼ばれるようになったとか。

丸ごと1個買う場合は、緑色が濃く、ずっしりして重量感があるものを選びましょう。ヘタのまわりがくぼんでいたり、ひびが入っているものが完熟しているよいカボチャです。丸ごとであれば、風通しの良い涼しいところで長期保存できます。

切り売りされているものは、種がしっかり詰まった肉厚で色が鮮やかなものを選びましょう。種とワタを取り除いてからラップをし、冷蔵庫の野菜室で保存します。小分けにして冷凍保存すれば便利です。

スタッフ紹介

私たちが快適な住まいのリフォームをお手伝いしています



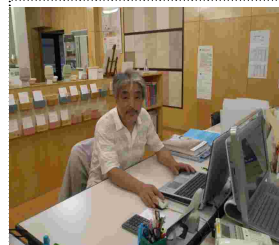
副店長: 吉田 愛

毎日、荒川のサイクリングロードをスポーツサイクルで自転車通勤しています。雨の日もコアアテックのカッパで快適に



中山 直紀

私も自転車通勤ですが最近バイクも欲しくなり大型バイクの免許取得を計画中です。教習所に行く時間が取れませ



水上 康

LIFAの施工管理を行っています水上です。店舗、インテリアを得意としております。何でもご相談ください。お待ちし



大野 信夫

一年の折り返し地点 個人的な今年の目標を2つ、年頭に決めましたが、なんとか目標に向けての計画は実行され

ライフア足立

(中島建設株式会社)

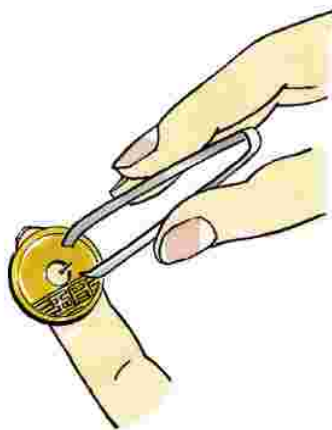
東京都足立区堀之内1-2-11
TEL:03-3899-2191 FAX:03-3857-3113
ホームページ www.inax-lifa-adachi.jp
E-mail info@naka-jima.co.jp
営業時間 9:00~18:00 (日曜定休)

夏はアウトドアを楽しむ機会が多いですから、トゲにも気をつけてくださいね。でも刺さってしまったら…

トゲを簡単に抜く方法

トゲの刺さったところに5円玉の穴の部分轻轻一押し当てると、トゲが盛り上がるので、毛抜きでそっと取りましょう。

トゲ先が完全に皮膚の下にもぐっているときは、無理に抜こうとせず病院へ行くのをおすすめします。



簡単に見映え良く生けられる方法です。さっそくアレンジしてお部屋を飾ってみてはいかがでしょうか？

広口の花瓶に上手に花を生ける方法

キレイな花はそれだけで素敵なインテリア。でも、上手に生けるのは意外に難しいもの。そこで特に難しい口の広い花瓶に花を上手に生ける方法をご紹介します。

- 1 花瓶の口にセロハンテープを格子状に張っていきます。
- 2 花を一輪ずつセロハンテープのすき間に生けます。先に大きな花を、その間を埋めるように小さな花を生けるのがコツ。



注：花や葉がセロハンテープに付くのが気になる方は、テープを張ってから山折りにするとよいでしょう。



温故知新

～日本の暮らし ^{ふる} 故きを温ね、^{たず} 新しきを知る～

打ち水

❖ 気化熱を利用した先人の知恵

打ち水は道路や庭に水をまいて、土ぼこりを防いだり、夏の間は涼を得たりする日本人の昔ながらの知恵のひとつ。古代においては神様が通る道を清めるという意味もあったようですが、江戸時代には夏の涼を取る実用的な意味が大きくなりました。打ち水の「気温を下げる」効果は「気化熱」を利用したものです。道路に撒いた水が蒸発、つまり気化する時に地面の熱を奪っていくので、気温が下がるという訳です。



❖ 今も変わらぬ打ち水効果

近年は温暖化によるヒートアイランド現象を抑制する効果的な手段として打ち水が注目され、都市部では大々的な「打ち水大作戦」なる運動も行われています。真夏にみんなでいっせいに打ち水して気温を下げ、エアコンの設定温度を上げようというエコ運動です。町並みや生活様式は昔と変われど、打ち水の効果は今も健在なようです。ただし、いくら涼しくなるからといってホースで水道水をジャバジャバ撒くのは粋とは言えません。エコの観点からも、打ち水はおふろの残り湯や子ども用プールの残り水などを再利用したいものです。朝夕の涼しい時間に行いましょう。

8 月の記念日と有名人の誕生日カレンダー

1日	●水の日	★室生犀星	★米倉涼子
2日	●ハーブの日	★中坊公平	★ポール牧
3日	●はちみつの日	★伊達政宗	★藤田朋子
4日	●橋の日	★佐々木健介	★布川敏和
5日	●タクシーの日	★藤吉久美子	★柴咲コウ
6日	●広島平和記念日	★堺正章	★辰巳琢郎
7日	●花の日	★司馬遼太郎	★桑名正博
8日	●ヒゲの日	★ダスティン・ホフマン	★前田美波里
9日	●長崎平和記念日	★黒柳徹子	★石橋蓮司
10日	●道の日	★角野卓造	★速水もこみち
11日	●スポーツ中継の日	★岸恵子	★中尾彬
12日	●国際青少年デー	★淡谷のり子	★陣内孝則
13日	●函館夜景の日	★ヒッチコック	★篠原涼子
14日	●特許の日	★桂歌丸	★鈴木保奈美
15日	●終戦の日	★ナポレオン1世	★宇梶剛士
16日	●女子大生の日	★マドンナ	★ダルビッシュ有
17日	●パイナップルの日	★赤井英和	★華原朋美
18日	●高校野球記念日	★名取裕子	★清原和博
19日	●俳句の日	★松本幸四郎	★ふかわりょう
20日	●蚊の日	★司葉子	★桐島かれん
21日	●献血記念日	★関根勤	★野口健
22日	●チンチン電車の日	★みのもんた	★タモリ
23日	●白虎隊の日	★岡江久美子	★佐藤しのぶ
24日	●大噴火の日	★滝廉太郎	★岡田美里
25日	●即席ラーメン記念日	★山村美紗	★岡田武史
26日	●ナミビアの日	★宮川俊二	★中島知子
27日	●寅さんの日	★宮沢賢治	★山岡久乃
28日	●バイオリンの日	★ゲーテ	★香西かおり
29日	●焼き肉の日	★マイケル・ジャクソン	★ベ・ヨンジュン
30日	●冒険家の日	★井上陽水	★松本潤
31日	●野菜の日	★青木功	★野茂英雄