



リフォームパートナー

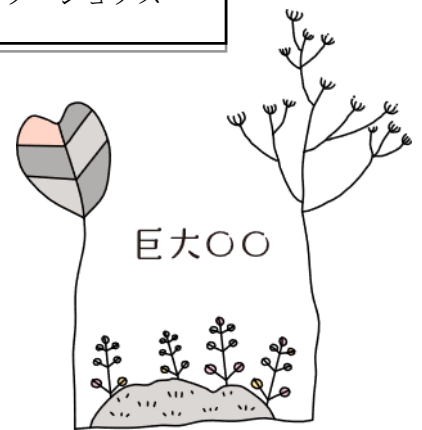


細部にこだわる。

それは時間をかけても

こだわる価値のあるものだ。

スティーブ・ジョブズ



今月のテーマ：自然が生み出したもの



デビルズ・マーブル (オーストラリア)



モエラキ・ボールダーズ(ニュージーランド)



ウェーブロック (オーストラリア)



モノ湖のトゥファ (アメリカ)

寒さは健康美の大敵

住まいの快適レポート

暖かいお部屋にアレンジして、冬を快適に過ごそう！

朝晩の冷え込みも厳しくなり、防寒対策は万全ですか？ 寒さは健康美の大敵。暖かいお部屋作りを工夫してみましょう！

ポカポカ・ぬくぬく生活を実践

寒さ・冷えは、血行不良をはじめ腸の活動や免疫機能を低下させるなど、さまざまな健康障害を引き起こす要因のひとつです。暖かいお部屋作りのコツや、体の芯から温まるアイデアを伝授。寒さ対策を実践して、健康的な暮らしを！



暖かい部屋作りのヒント

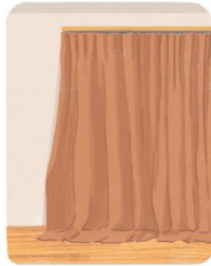
●暖色系の照明を配置

炎をイメージさせるようなオレンジなど、暖色系の照明は、寒いという感覚を和らげると言われているそう。手軽に替えられる小物類で暖かい部屋にチェンジ。



●熱の流出を防ぐ

暖かい部屋作りへの近道は、窓やドアなどの開口部からの熱の流出を抑えることです。市販の窓用断熱シートやすきまテープなどを利用して、熱が逃げにくくする工夫をしましょう。



●カーテンは冬物に衣替え

カーテンを厚めものに変えるだけで、室内温度に差が出ます。床よりも長めにすれば熱の流出も軽減。

●湿度をキープ

体感温度を上げるのに重要なのは湿度。加湿器を稼働したり、洗濯物を室内干しにして、快適な湿度に調整しましょう。

体の芯から温め、腸内環境を整える

●体温調節を整える最適な食事を

体温調節の乱れは、たんぱく質不足が一要因。脂肪酸の燃焼を高めるカルチンを豊富に含む羊肉が特におすすめです。



●湯船に浸かる習慣づけ

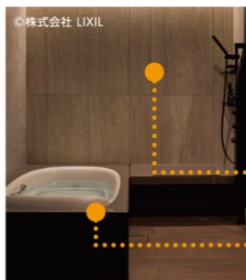
入浴はシャワーですまらず、湯船に浸かるのが鉄則です。毎日、40℃前後のお湯に10分ほど浸かるだけで、血のめぐりや腸内温度も格段にアップ。

●腹巻パワーで内臓機能を健やかに

お腹には胃腸、肝臓、腎臓などの臓器が集中。お腹周りを温めることで、臓器の血流がよくなり、体全体の体温も上昇。優れた効果が期待できる腹巻を活用しましょう。

オススメ商品
スパージュ

「あたたかさ」を守る基本性能「まるごと保温」



冬場に増える浴室での事故は、温度差によるヒートショックが原因。ヒートショックを防ぐには、リビングなど暖かい居室と浴室など寒い水まわりの温度差を緩やかにすることが大切です。

スパージュなら浴槽はもちろん、天井・壁・床と空間まるごとであたたかさを守ります。省エネにもつながり、入浴中の心地よさはもちろん、次に入る方のやさしさもそこには込められています。

浴室内の温度低下の差 約3℃

まるごと保温なし(Lパネル 非保温仕様)と比較した場合

4時間後の温度低下 2.5℃以内

浴槽保温：サーモバスS

冷たさを感じにくい



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…

あなたはどの数値を選ぶ？



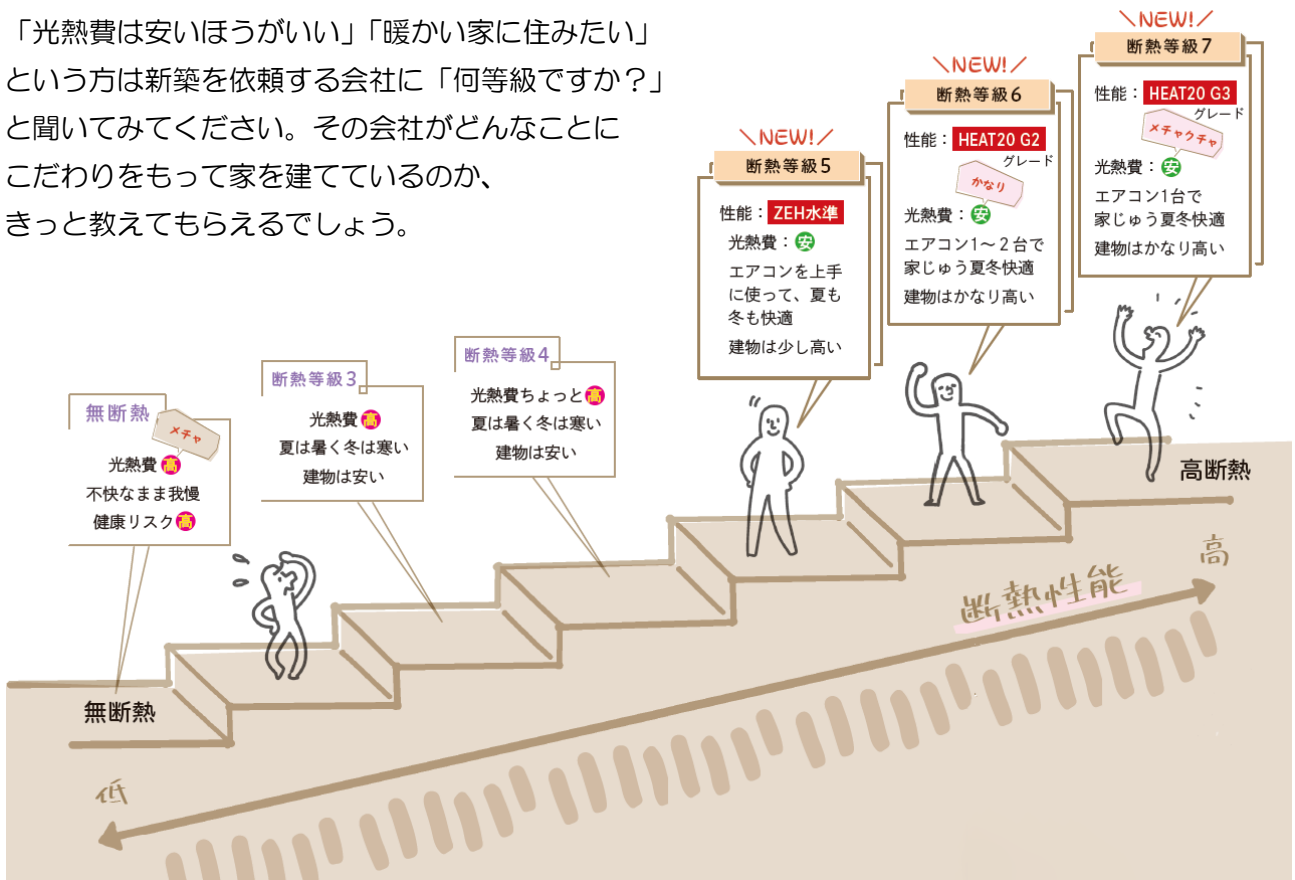
今月のPickUp：断熱等級

4 等級 5 等級 6 等級 7 等級

国が定めた住宅の断熱に関する基準「断熱等級」というものがあります。ランクは下のイラストの通り。グレードが上がれば、建物のコストはかかりますが、室温が安定した快適な暮らしが実現します。グレードが下がると、建物は安いですが、光熱費が多くかかる上に健康リスクが増します。

今までは、極端に言うとも「無断熱」の家でも建てることができましたが、国はエネルギー問題や介護問題をうけ、2025年に新築住宅の断熱等級4を義務化しようとしています。さらに2022年に5等級、6等級、7等級という上位等級が新設されました。

「光熱費は安いほうがいい」「暖かい家に住みたい」という方は新築を依頼する会社に「何等級ですか？」と聞いてみてください。その会社がどんなことにこだわりをもって家を建てているのか、きっと教えてもらえるでしょう。





【オードブル4点】



材料

- 【かぼちゃのクリームカナッペ】
 - ・かぼちゃ 200g ・クリームチーズ 40g
 - ・食パン(耳なし) 2枚 ・レーズン 適量
- 【スタッフドエッグ】
 - ・ゆで卵 2個 ・ツナ缶 1缶 ・パプリカ(飾り用)
 - ・塩コショウ 少々 ・マヨネーズ 大さじ1と1/2
- 【キッシュ】
 - ・卵 3個 ・パプリカ(赤・黄) 各1/2個
 - ・ズッキーニ 1/2本 ・ソーセージ 4本
- 【ピンチョス】
 - ・ミニトマト ・キャンディーチーズ
 - ・生ハム ・うずらの卵 などお好きな材料

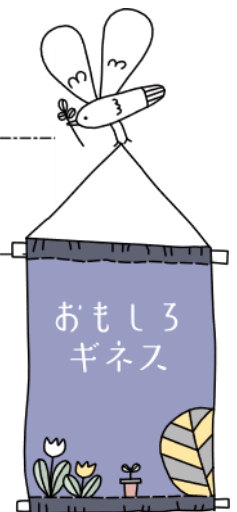
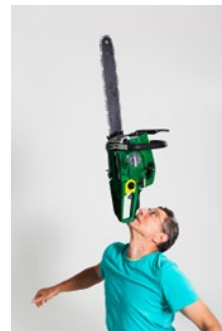


★POINT★
キッシュに粉チーズを入れるとよりおいしく！

作り方

- かぼちゃは皮を除き、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2~3分加熱し、熱いうちに潰し、クリームチーズを混ぜ、軽くトーストした食パンにクリームを塗り、レーズンを乗せて完成
- ゆで卵を縦半分に切り、黄身を取りだし缶汁を切ったツナと、マヨネーズ・塩胡椒を混ぜ、白身を器にして盛り付けし、角切りにしたパプリカを乗せて完成
- パプリカ、ズッキーニ、ソーセージは1cmの角切りにし、オリーブオイルで炒め、卵と混ぜ合わせて両面を弱火で5分焼き、荒熱がとれたら切って完成
- お好きな材料を楊枝や竹串、ピンなどに刺して完成

今月のPickUp：最も多くのギネス世界記録 タイトルを持つ男



ギネス世界記録タイトルを複数持つ人は少なくありませんが、ニューヨークのブルックリンに住むアシュリータ・ファーマンさんを超える人は、現在現れていません。記録タイトルを達成した数、600以上。過去約30年、「できるだけ多くの記録を塗り替える」ことをライフワークにしてきた彼は、その生き様を通して、心からの夢と強い意志を持つ人は、世界一になれることを証明し続けています。

Source : guinnessworldrecords.jp

リフォームパートナー
〒679-1122 兵庫県多可郡多可町中区中安田 480
お問い合わせ先：0120-600-916