

# こんにちは！高建ハウジングです！



昨年より、梅雨が長かったような7月が過ぎ 8月になりました！  
早いものでお盆ですね。みなさん いかがお過ごしですか？  
お天気のいい日が少なくて夏野菜のお値段が高騰した夏となりました。  
キュウリやトマトが大好きな私には、ショックな今年の夏。  
暑かろうが、寒かろうが畑の無い私は、買って食べるしかありません。  
お買い物に行くと、エアコンがガンガン効いている店舗で安い物を物色して購入しています。  
外の気温と室内の気温の温度差に体はクタクタです。o-,, ' d`,, トo ダルゆ



「クールビズ」 いわきの役所関係者がアロハシャツでお仕事されているのをTVで見ました。  
[室内を28℃に！]なんてよく聞きます。エアコンの設定温度を28℃にすればいいんじゃない？  
と思われるかも知れませんが、エアコンの設定温度より高くなってしまふことは意外と多くあります。  
室内に人が多くて、断熱効果の低いお家であるほど熱の流入の割合が高くなり室温は上がります。  
ではなぜ、28℃と決められているのか・・・

それは、28℃以下ならば室内熱中症のリスクが低くなるからです。  
もちろん、地球温暖化の原因であるCO2削減も兼ねていますが、一番はカラダです。



☆快適でエコな暮らしは、どうすればいいの？

自宅で快適に暮らすには、断熱性が高いか低いかで違います！  
二重サッシやトリプルガラス、断熱玄関ドアなど聞いた事ありませんか？  
夏だけでなく冬も含めて、外気温が室内に影響する原因の1番は、窓や玄関ドアなんです。

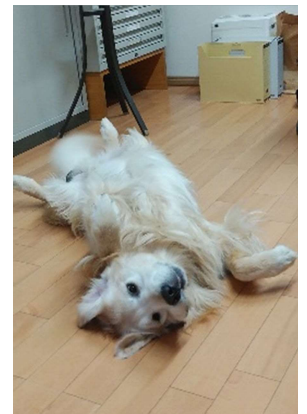


「待って！自分の家は 窓やドアに、良い物を使っているのに、どうして??」と言う場合は、  
外壁と壁の間や床下に断熱材を使用しているかどうか・・・をチェックです！  
折角、良い物を使っているのに、残念な落とし穴があったりします。

また、風通しが悪いと部屋がムシムシしますし、カビやダニが発生しやすくなり  
喘息など呼吸器系の病気を引き起こす場合もありますσ(` x `;\*)

共働きのご家庭だと、仕事から帰って部屋が蒸し暑くて夜寝苦しい・・・など  
日差しや外気で熱されたお家の熱は中々下がりにくいから大変です。

冷房をフルで可動しても効き目が悪くて、電気代ばかり上がってしまう  
これでは、体だけでなくお財布もツライ(/ω\.) ㏸...



ここで、ご自宅チェックをしてみましょう☆☆☆  
ご自宅で直射日光の当たる窓に内側から手のひらを当ててみてください  
手のひらに熱を感じるならば、断熱効果が低い証拠です！

「その窓だけ違う窓なの」という事はあまりないと思います。

解決方法としては、窓の外にオーニングを付ける、遮熱性のある窓に交換する  
またはガラスのみ交換するなど、方法があります。



窓に付けるオーニングの写真

カーテンでは、遮熱性のある物に交換するという方法もありますが、あまり効果が出にくいようです。  
床下や、屋根の下に断熱材が入っているかどうか、チェックしてみるのもいいですね。

是非、ご自宅をチェックしてみて、断熱性が低いのであれば、季節がら今が交換しやすい時期でしょう！！

## 残念なことに・・・

会社の玄関で生まれた4羽のツバメのヒナが、いなくなりました。

ま、まさか・・・食っちゃったんじゃ・・・(;´Д`)ツ!(;´Д`)°デス!!(;´Д`)°ト-!!

いえいえ・・・原因は、カラスでした。襲撃したカラスは、何故か近くで異様な鳴き声を上げていました。弱肉強食の世界とはいえ しばらくは親鳥がグルグルと、まるでわが子を探しているかのようでしたが やがて、姿が見えなくなりました。次の場所を求めて旅に出たのでしょうか。

ちきしょーっ・・・カラスの奴!!(◇皿◇) っ!! ヒナが独り立ちして飛ぶのを楽しみにしていたのに・・・  
会長もしばらく、がっかりしておりました。(かっくらすけっつお!!なんて良い子は、悪い言葉を、マネしちゃダメよ!)

## 夏と言えば・・・

夏と言えば、我が家の定番は「そうめんゴマダレ」です。そうめん単体だと、あっさりしすぎて年頃の子には少し物足りない感じらしいので、「食べた〜!!」という実感があるようにと考えたレシピです。作り方は、とっても簡単♪いつもの つけだれを少し濃い目に作って、すりおろしゴマとマヨネーズを入れて混ぜるだけ!!これがまた、夏野菜にも合うのでそうめんの上にキュウリやトマト、レタスをサラダ感覚でのせるだけです!これがまたホント美味しいんです♪良かったら是非、試してみてください!

我が家の定番ご飯のレシピがありましたら、是非 情報をお寄せ下さい♪ 掲載させていただきます!

微々たる謝礼もご用意しちゃうかも☆(\*´ω`)ノ ヲツヒキヨ♪



7月27日は土用の丑の日でしたね!! 皆さん、うなぎ食べましたか?

それとも、牛肉食べましたか?はたまた、うどん?ウインナー?ウズラの卵?う・う・うの付く食べ物食べましたか?

そもそも土用の丑の日って、なんだろう・・・なぜ丑?と思ったわけです。

土用とは、立夏、立秋、立冬、立春直前の約18日間の期間を示す言葉で昔の暦では日にちを十二支で数えていたことから土用の間のうち十二支が丑なので、土用の丑の日となつたらしいのです。

と、言う事は・・・干支の順番が違っていたら、土用のうさぎの日や土用のねずみの日になっていたかも・・・では、なぜ「うなぎ」なのかというと、うなぎにはビタミンAやビタミンB群など、疲労回復や食欲増進に効果的な栄養素が多く含まれているので夏バテ防止にはピッタリの食材だからなのだそうす。

「栄養豊富」まあ、コレは聞いた事がありました(\*´・д´)ダネ

じゃ、現代風にいうと 立夏の夏バテ防止に栄養ドリンクやサプリメントで対応してもいいんだよ!!  
ということになりますね

しかしながら、そんな風習が昔から言い伝えられている方が日本らしくていいですね♪

・とは言っても、我が家は「うなぎ」も「サプリメント」も出てきませんでした(´・ω・)ゞゞ

現在は、比較的安価な中国産うなぎがスーパーのほとんどに出回り  
国産うなぎよりも売れているようです。

「美味しさ≦値段」 なんですね(´-\_-´):)

確かに、1食に何千円かけるかよりは安くて美味しい物♪がいいですね!

美味しく食べる調理方法を見てみると、コーラで煮たり、緑茶で煮たり、フライパンで焼いたり・・・

まあ、よくこんなに方法があるもんだ!!! Σ(!!i d°ノ)ノソカ` あっ!!!というほど、ありました!

中国産うなぎを美味しく食べる方法は、インターネットに沢山掲載されているので検索して食べ比べするのも楽しいですね♪ 是非、お試しあれ☆

