

早いもので今年も半分が過ぎてしまいました。 今月はお盆月です。 特に初盆を迎えるお宅はいろいろと大変です。 また梅雨が明けると一気に暑くなります。 体調と食あたりに注意をしましょう。 参議院の選挙もあります。 今年も暑い夏になりそうです。 猛暑に耐えるために今から体を少しづつ慣れさせておくように外でスポーツや運動を心がけましょう。

## プロがすすめる節電のワザ!

### 冷蔵庫

- \*壁から10センチ以上設置することと上に物を置かない。
- \*開閉回数を減らすため、麦茶などは保冷機能つき水筒に入れて庫内から出す。
- \*食事などで使うものを一度で出せるようにトレイにひとまとめにしておく。
- \*熱いものは冷ましてから入れる。



### エアコン

- \*室内温度を上げないように、窓にすだれや緑のカーテンをし、外に打ち水などもする。
- \*屋外機の周りの風通しをよくし、日陰にしておく。
- \*外出する際は出かける30分前にスイッチを切るなど使用時間の短縮に努める。



## 節電ランキング!

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 1位 エアコンと扇風機を併用する。 | 6位 ご飯は炊飯器で保温せず冷蔵庫で。   |
| 2位 テレビを見ない時は消す。   | 7位 家電のプラグをまめに抜く。      |
| 3位 冷蔵庫の開閉を控える。    | 8位 エアコンを28度に設定する。     |
| 4位 部屋の風通しをよくする。   | 9位 家電は主電源から切る。        |
| 5位 洗濯物はまとめ洗いのする。  | 10位 トイレの便座の蓋はこまめに閉める。 |

## かんたん美味 豆のトマト煮

- 材料 (4人分)
- ・ミックスビーンズ約200g ・パプリカ(黄)1個
  - ・セロリ1/2本 ・トマト1個 ・タマネギ1/2個
  - ・にんにく1片 ・ベーコン2枚(約40g)
  - ・オリーブ油大さじ2
  - ・A(スープの素小さじ1・塩小さじ1/4・水50ml)



- 1.タマネギ・にんにくは薄切りにします。
  - 2.パプリカはへたと種をとり、2センチ角に切ります。セロリは斜め薄切りに、トマトはざく切りにします(皮や種も一緒に)。
  - 3.ベーコンは7~8ミリ幅に切ります。
  - 4.鍋にオリーブ油とにんにくを入れて、中火で温めます。にんにくが色づいてきたら、タマネギ・ベーコンと2.を加えて2分ほどいためます。
  - 5.ミックスビーンズとAを加え、沸騰したら弱火にし蓋をして時々混ぜながら汁気がなくなるまで15分ほど煮ます。(調理時間30分)
- \*ミックスビーンズは缶やパウチタイプがあるのでそのまま使えます。

## 高血圧・脳卒中(脳出血・脳梗塞)

高血圧の人は、体内に塩分や水分がたまりすぎているうえに、脂肪やコレステロールなどの余剰物や老廃物が多くなりすぎて、血液の流れが悪くなっています。高血圧や脳卒中を予防、改善するには、下半身の筋力を強化し、塩分や水分を排泄し、血液の流れを良くすることが大切です。

## 体を温めて元気になる改善法

- 1.タマネギと大根をスライスし、ワカメを加えてサラダを作り、醤油味のドレッシングで毎日食べる。タマネギは血管を拡張して血流を良くし、ワカメは降圧成分を含み、大根のビタミンPは血管を強化します。
- 2.肉・卵・牛乳・バターなどは控え、魚や魚介類を中心にとる。魚や魚介類のEPAやDHA・タウリンが動脈硬化を予防し、血栓を防ぎます。
- 3.納豆・味噌・醤油・チーズなどの発酵食品には抗血栓物質が入っているので優先的に食べましょう。
- 4.ウォーキングや運動を毎日して下半身の筋肉を鍛えて毛細血管を増やし上半身の血液を下半身におろしましょう。



## なす 今が旬のなすの果皮の色素であるナスニンが動脈硬化を予防

ビタミンC・Pを多く含み、血管をしなやかにして高血圧や血栓病を予防し改善。果皮の色素であるナスニンがコレステロール値を下げたり、動脈硬化を予防することも明らかになっています。

ナスニンには強力な抗酸化作用があり、ブロッコリーやホウレンソウより作用が強い。また水に溶けやすいので、煮物や味噌汁など、汁も食べられる料理が効果的です。

さらに造血に必要なマンガンも多く含んでいるのも特徴です。



## 今がチャンス!

消費税が現在の5%から2014年4月1日より8%にさらに2015年10月1日より10%になり現在の2倍に引き上げられます。(例 2000万円だと100万円のアップとなります。) 但し今年の9月30日までに請負契約を済ませれば、引渡しが行われるまで現行の5%が適用される経過措置が設けられます。これから数年以内に建築の予定があたりでしたら今がチャンスです。 思い切って決断しましょう!

## 耐震壁体内通気循環工法 (MOKUZO+)

\*夏涼しく冬暖かく地震に強く住む人の健康にも対応出来る優れた省エネエコ住宅です

中区新津町に建築中です! / 邸

\*一年中壁体内を空気が循環することにより湿気を抑えて結露・カビの発生を防ぎます。



空気循環用仕切り棒の設置 → 内側より断熱材張り

外観

\* 建築中現場の見学を希望される方は連絡いただければご案内します。

\* 詳しい資料をご希望の方はご連絡下さい。

詳しくはホームページをご覧ください

浜松住宅網検索 → しあわせ家づくり

浜松住宅は、新築・増改築・ちょっとしたリフォームから不動産のご相談まで、みなさまのお手伝いをさせていただきます。何でも気軽にご相談ください。

浜松市北区初生町883-5  
浜松住宅株式会社 電話053-436-2031  
営業担当 河野 拓造 080-6968-1815