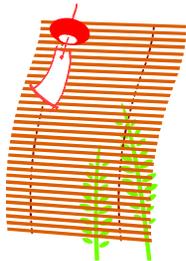




夏本番ですね！ 子供たちは楽しい夏休みです。しかし今年の夏も異常に暑いんですね。熱中症・食あたりなどには十分注意しましょう。参議院の選挙も終わりました。自民党にはしっかりやっていただき世の中が明るく、ゆとりのある生活を国民全員が送れる日本にしてほしいと願います。 厳しい暑さがしばらく続きます、夏ばてしないように栄養にも気を配り今夏を乗り切りましょう。

暑さをしのぐ工夫

- *いつもは速足だが、暑い日には汗をかかないようにゆっくり歩くようにしている。(30代男性)
- *家の中ではできるだけ日差しを遮る。作業机を北側に移し、ふだんは西側のベットの部屋で寝ているが、夏は畳の部屋で窓を開けて風通しをよくして休む。(50代女性)
- *ふすまをはずしてすだれにしたり絵や賭け軸を夏の風情のものに取り替えたりなど、インテリアを夏の仕様にして楽しむ。(60代女性)
- *世間はパンツルックだが、スカートの方が風を通して熱がこもりにくい。ストンとしたデザインのワンピースなら一層楽。(40代女性)
- *みそ汁やワカメスープなどを凍らせて、半凍結状態で食べるとおいしい。(50代男性)



公共の施設内で涼む (あるアンケートより)

- *1日券を買って涼しい地下鉄に乗り、あきたら興味のある駅で下りて街をぶらぶらし、暑くなったら、また地下鉄に乗る。(図書館など公共の施設や交通機関、ショッピングセンターで涼む)
- *美術館や博物館の年間パスを買って、展示替えごとに出かけてゆっくり鑑賞してくる。(避暑と楽しみを併せる)
- *家の中ではじゅうたんを外して畳や板敷きにする。(遮熱シートや遮熱カーテン、風鈴を使ったりして涼む)
- *水や滝の流れ、波の音の入ったBGMは清涼感がありリラックスできる。(音楽で涼感を得る)
- *小さな保冷剤をガーゼタオルで包み、首に巻く工夫や外出時にハンカチに包んで持ち歩くという人もいて、それぞれ知恵を絞っている。
- *一方で暑い日の夜はサウナに行って汗をかき夏ばてもせず夜もぐっすり寝れる。と発汗の効用を説く人も。スポーツクラブに通うことを勧める人も多い。涼むことばかりでなく、しっかり汗をかくことも、暑さを乗り切る方法の一つのようです。

かんたん美味 豚ヒレ肉のニンニク風味漬け

材料 (4人分)

- ・豚ヒレ肉 (かたまり) 300g
- ・かたくり粉大さじ 1
- ・パプリカ (赤) 1個
- ・サラダ油大さじ 1/2
- ・万能ネギ 2本
- ・A (ニンニク1片・赤とうがらし1本・しょうゆ大さじ2 砂糖小さじ2・熱湯100ml)

- 1.パプリカは2センチ角に切ります。万能ネギは小口切りにします。
- 2.ニンニクはみじん切り、赤とうがらしは種をとって小口切りにしボウルにAを合わせます。ヒレ肉は5～6ミリの厚さに切りかたくり粉をまぶします。
- 3.フライパンに油大さじ1/2を温め、パプリカをさっといたためてAにつけます。油大さじ1をたし、ヒレ肉の両面を2分くらいずつ焼き、Aにそのままつけておきます。
- 4.汁ごと器に盛り、万能ネギを散らします。



つけ汁の作り方

香味野菜と調味料を合わせたところへ、熱湯をそそぎ混ぜ合わせます。温度が上がること、ニンニクやとうがらしの風味が立ち、パプリカや豚肉に味がしみやすくなります。

夏バテ防止におすすめの一品です。ポイントは豚肉に含まれるビタミンB1。体内でエネルギーを生み出すのに必要なビタミンで、足りないとなりがたまりやすくなります。豚肉の中でも特に含有量の多い、ヒレ肉を使いました。ニンニクには、ビタミンB1の吸収をよくする成分が含まれており、最強の組み合わせです。味はすぐにしみるので、温かいうちに食べてもいいのですが、少し冷やすとより美味。肉のツルンとした口当たりが、食欲を増してくれそうです。ただし、長くつけておくと、とうがらしの辛味が強くなりすぎます。辛さを控えたい場合は、冷やす前にとうがらしを取り出して下さい。

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
 - *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。
- 中区新津町に建築中です (1邸)



* 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。

詳しくはホームページをご覧ください

浜松住宅㈱検索 → しあわせ家づくり

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倍になります。(例 2000万円だと今よりプラス100万円の増税)

但し今年の9月30日までに請負契約を済ませれば施工日を過ぎても現行の5%が適応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ございましたら今がチャンスです。



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