

北勢だより 2021 7月号

こんにちは🍁秋田県南秋田郡五城目町の観光スポット、『ネコバリ岩』ってご存知ですか？高さ6メートルの巨大な岩の上に、杉やブナなどの巨木が何本も根を張り、小さな森のように立っている不思議な岩。森のパワースポットだという人もいます(o^-^o)道中には、映画『釣りキチ三平』のロケに使われた、『三平の家』もあります！『ネコバリ岩』の近くには川が流れていて、とてもいい景色だそうですよ🍁この夏は、自然を感じに秋田県のパワースポットに足を運んでみたいと思います(*^-^*)♪

かんたんレシピ

材料 (2~3人分)

- 鶏もも肉…400g、塩・コショウ…適量
- A:ヨーグルト…150g、カレー粉…大さじ1杯、ケチャップ…大さじ3、ニンニク…1かけ、ショウガ…20g
- サニーレタス…2枚



お手軽♪タンンドリーチキン

インド料理で知られるタンンドリーチキン。おうちで、しかもトースターで手軽につくることができます♪ぜひチャレンジしてみてください。

- ①鶏もも肉は、食べやすい大きさに切り、塩・コショウをふる。
- ②Aを混ぜ合わせ、①を加えてよく混ぜ、1時間ほど漬けこむ。
- ③トースターの天板に②を並べ、15~20分焼く。
- ④器に、手でちぎったサニーレタスをのせ、③を盛りつける。

※鶏もも肉の漬けこみ時間を長くすれば、さらに味がよ〜くしみこみ、ヨーグルトの効果で、お肉もやわらかく仕上がります。



熱中症に注意!!

~熱中症を防ぐために気をつけたいポイントは?~

例年、熱中症で搬送される方が増えてきています。熱中症患者のおよそ半数は、65歳以上の方と言われており、その多くが室内で発症しています。

熱中症は、暑さや湿度などにより、体温の調整が出来なくなり、重症になると、命に関わります。

熱中症予防の基本は、水分補給と暑さを避けることです。熱中症を予防して、夏を乗り切りましょう!

*夏はマスク熱中症にご注意を!!



- ・体内に熱がたまり、体温上昇
- ・喉の渇きが感じにくくなる

マスクを着用していることで呼吸が持つ熱を外に出すことが出来ず、体内にためこむことになり、体温が上がります。また、マスクをしていることで喉の渇きを感じにくくなり、気づかないうちに脱水が進むことにつながります。

※冷たい飲み物を一気にがぶ飲みすると胃腸へ負担がかかります。

※コーヒーなどのカフェインの入ったもの、アルコールは利尿作用がありますので、注意してください。



- ・暑さに対する体の準備が出来ていない
- ・体力低下

〈例:1日の水分摂取のタイミング〉



1日の目安:1500ml(コップ7~8杯)
こまめに水分を摂りましょう!!

*暑さに強い体づくり!! 運動を行い、体力低下を防ぎ、汗をかく機会を持つことで夏の暑さに備えましょう。

☆屋内で運動をする場合

- ・適度に冷房を使い、換気も行いましょう。
 - ・運動前、運動中、運動後には水分補給を行いましょう。
- (例)ラジオ体操やストレッチ、階段を使った踏み台昇降など

※屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、熱中症のリスクを考慮しマスクを外しましょう。

☆屋外で運動する場合

- ・マスクをする場合は、日頃よりも体温がこもりやすくなるので、いつもより少し軽めに運動を行いましょう。
- ・風通しの良い衣類や、脱ぎ着のしやすい薄手の長袖を利用したり、帽子を着用するなど暑さを避けましょう。
- ・運動前、運動中、運動後には水分補給を行いましょう。
- ・帰宅後は、手洗いうがいを行いましょう。

室内で快適に過ごそう!!

~LIXILオススメ商品~



STYLE SHADE

スタイルシェード

「スタイルシェード」は室内熱中症対策に効果的。
外付日よけ「スタイルシェード」は太陽の熱を窓の外側でカットし、室内の温度をダウン。室内温度の上昇を抑えれば室内熱中症対策だけでなく、夏の節電にもつながります。



【熱中症対策】
室内熱中症のキケンから大切な家族を守ります。

【暑さ対策】
室内の温度上昇を抑え、夏をより快適にします。

【日焼け対策】
紫外線をカットして、しっかり日焼けをケア。

【節電対策】
エアコン効率を高め、冷房費を軽減します。

【実は、日差しの対策は“部屋の外側でのカットが一番効果的!!”】

『夏の暑さをすっきり』

太陽の熱を窓の外側でカットして、室内の温度を心地よくキープ。冷房費をグッと軽減でき、室内熱中症対策にも効果的です。



※1 一般複層ガラスの窓にスタイルシェードを使用した場合の性能です。関連JISなどにに基づき計測および算出した値であり、保証値ではありません。

カーテンだと

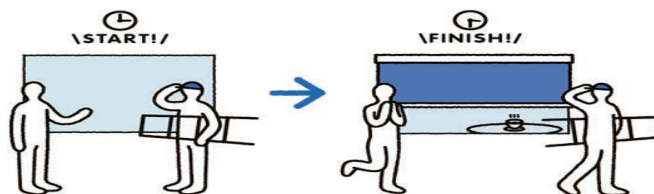
スタイルシェードの場合※1



『1窓あたり約30分のスピード施工』

窓枠や壁面に、専用金具でボックスやフックを取り付けるだけの簡単施工。

1窓あたり約30分のスピード施工で、あっという間に取付けが完了します。
※現場の状況により施工に必要な時間は異なりますので目安とお考えください。



リフォーム玄関ドア [採風タイプ]

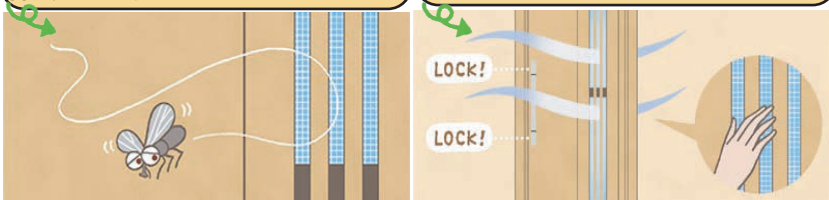
Rechent

【リシェント】

採風構造によって扉を閉めたままでも風通しを調整でき、湿度管理だけでなく安全面でも嬉しい効果があります。また、外の光も入りやすくなるため、玄関の明るさ、雰囲気も変わります。

採風部分には網戸がついているので、虫が侵入する心配もなし!
虫が特に気になる夏場も、安心して採風できます。

ドアのカギを閉めたまま採風できるうえ、採風部分には格子をあしらうことで、外から手を差し込めないようガードします。



今回は、【スタイルシェード】・【採風ドア】をご紹介致しました!!
今年の夏、これからの夏をより快適に過ごせるように取り入れてみてはいかがでしょうか(o^o)お気軽にご相談ください☆



縦に長い窓から、たっぷり風を採り入れられます。

住まいのことなら
LIXILリフォームショップ 株式会社 北勢工業
〒010-1421 秋田市仁井田本町五丁目1-62
TEL ☎: 0120-910-382
FAX ☎: 018-839-6422
E-mail ✉: lixil-hokusei@amail.plala.or.jp

担当
住まい×イト
工藤 奈江