

LOHAS

=Lifestyles of Health and Sustainability
”健康と地球の持続可能性を志向するライフスタイル”

『梅雨の時期の過ごし方』

梅雨の時期は「なんとなく気分が優れない」という方も多いのではないのでしょうか？

梅雨の時期は気圧が下がります。すると身体の内圧が上がリ、「膨張する感じ」が出てきます。特にひざ、足首などの関節、頭蓋骨は中身が空洞になっていますから、雨が降ったときにひざが痛い、頭が痛いという方がでてきます。

おすすめの梅雨の時期の過ごし方を4つご紹介しますね☆



①運動をする

運動により関節を適度に動かし、関節内圧を下げる効果があります。また発汗することで体内の余計な水分を出すことができます。

②水分を欲するような食べ物には注意をする

甘いもの、塩辛いもの、アルコール等を摂ると水分が欲しくなります。水分を過剰に取るとむくみやすくなります。

③日光を浴びる

お天気の良い日があれば短時間でいいので日に浴びるようにしましょう。

④早寝早起きを心がける

生活のリズムを作り、自律神経を整える事が大切です。夜遅くなりがちの方は、極力早くベッドに入るように心がけることが大切です。



住宅豆知識

日々の暮らしの参考にして下さいね

～本当の事、職人の方に聞いてみました! part23～

雨の日が続くと乾かすのに時間がかかり、洗濯物がたまって困ってます。何かいいアイデアはありませんか? というご質問がありました。

ANSWER



今回は、室内物干しのリフォームアイデアをご紹介します♪



【室内で隠せる物干し場】

室内干しをすると洗濯物が目に入ってしまう、部屋がごちゃついて狭く感じたりする

ので嫌だ、と感じる方も多いのではないのでしょうか。

そんな方には、寝室や人の出入りが少ない部屋に、昇降式の物干し場所を設置するリフォームをおすすめします。紐を引っ張るとハンガーをかけるステイクが降りてきて、そこに服を干すことができます。普段は天井に隠れているので気になりませんし、来客があってもすぐに隠すことができます。

【すぐ干せる物干し場】

濡れて重くなった洗濯物は、運ぶのが大変です。室内の物干し場は、できるだけ洗濯機から近い場所に作りましょう。特に浴室と洗濯機が近くにある場合は、浴室に設置するのがおすすめです。例えば、常時干せるようにネジで固定した物干し場を設置するリフォームがあります。一般的な浴室には浴室には換気扇などがついていて、比較的早く乾かせるのも嬉しいポイントです。浴室乾燥機能をリフォームで増やすこともできます。

【空気の流れや温度湿度管理を意識しましょう】

せっかく洗濯物を効率的に干すことができても、空気の流れがないと洗濯物はなかなか乾きません。リフォームで物干し場所を新たに設置するのであれば、設置場所を検討するだけでなく、必ず物干し場の空気の流れも考えましょう。



旬のレシピ



旬のいんげんとハリのある肌を作るのに必要なコラーゲンの生成を促すビタミンCを多く含むじゃがいもを使った、大人のおつまみにもぴったり! クリームチーズと青のりの風味豊かな一品をご紹介します♪

…じゃがいもとクリームチーズの青のり和え…

《材料》 2人分

- ・じゃがいも…1個
- ・いんげん…4本
- ・クリームチーズ…36g
- ・青のり…小さじ1/2強
- ・めんつゆ…小さじ2 (3倍濃縮)



《作り方》

- ①じゃがいもは皮をむき、2cm角に切る。いんげんは2cm長さに切る。
- ②じゃがいもを小鍋に水から火にかけて、沸騰して5分程したらいんげんを加えて、じゃがいもが柔らかくなるまで茹でる。
- ③ザルに取り上げ粗熱をとり、クリームチーズと青のりを加えて和える。
- ④全体に混ぜたら、めんつゆを加えてよく和えれば、完成です!

いつもと違ったお味のポイントが☆ぜひ作って見て下さい♪

SUNNY FOREST通信

毎月、おすすめの雑貨をご紹介します!

今月のピックアップ

今月は…『ビニール傘』

今月のおすすめ商品は、ポップな柄が目目を引くビニール傘です! 雨が長く梅雨の季節に活躍すること間違いなしです! この傘をさせば、雨の憂鬱な気分も明るくしてくれそうですね!



リフォームにご関心のある方、不動産をお探しの方、建て替えをお考えの方、お気軽に御相談下さい。
小さな修繕から大改造まで当社のコーディネーターがご提案させていただきます。
URL: <http://www.kk-miura.com>



(株) 三浦建設

〒611-0002 京都府宇治市木幡須留1-189
TEL: 0774-32-8483 FAX: 0774-32-6730
URL: <https://www.kk-miura.com>
Office mail: office@kk-miura.com