

簡単！  
おいしい☆

# Cooking

## レシピ

### アレンジ そうめん

材料(4人分)

茄子	…1本	水	…250cc
豚バラ肉	…100g	ねぎ	…少々
生姜	…薄切り1枚	大葉	…少々
そうめん	…人数分		
めんつゆ	…250cc		

豚肉とお茄子のあつたかい  
おつゆでいただく。いつもと  
違った、おそうめんです。



### 作りかた

- 茄子を縦半分に切ってから薄切りにし、水にさらしてアクをぬきます。
- 豚肉は1cm幅に切ります。
- 鍋に、水とめんつゆを煮立てます。生姜の薄切り1枚と豚肉、茄子を加えます。あくをとりながら弱火で4～5分煮ます。
- そうめんを茹でます。水洗いして、水気を切り、器に盛り付けます。
- 熱々のおつゆに、ねぎの小口切り、大葉の千切りにしたものを散らして出来上がりです。

## 信大の豆知識

### 住まいの電気の豆知識

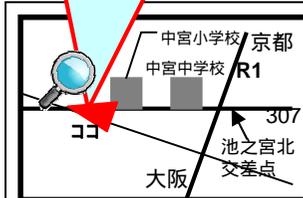
私達の家や職場、学校などでは電灯は主に蛍光灯が使われています。それは、蛍光灯が小電力で高照度、長寿命という優れたもので省エネルギーにはもってこいの器具だからです。そんな蛍光灯にも弱点があり光にちらつきがあることや色をきれいに見せれないなど難点もあります。光の色は「色温度」というもので表します。真昼の太陽光や蛍光灯の様に白い光は色温度が高く、夕方の夕日や白熱灯のように赤い光は色温度が低いと表現されます。朝と夕方とは同じ物を見るのでも、もしかしら違って見えるのかもしれない。蛍光灯は物によって明るさや、消費電力などが違ってきますので、ご購入の際には注意が必要です。

ホームページにどんどんアクセスしてください!

<http://www.arc-nakahara.co.jp>

新築・ナカハラ

検索



フリーダイヤル 0120-026-096  
枚方市中宮山戸町1-30 072-898-1338 FAX 072-898-1390

建築・設計・施工リフォーム

(一級建築士事務所)

建築・設計・工房

株式会社 ナカハラ

ほっと一息...



# ナカハラ通信

2008.7.20 Vol.17

## ビューティーサロン

### 首年齢に負けない ~首のお手入れ~

先日、知り合いの男性が「顔がどんなに若く見えても、女性の年齢は首と手を見ればわかる」と言っていました。これは若さを保つための、すばらしい情報です。そうとなれば、まずは首のお手入れから。頑張ってみましょう。



首からデコルテのラインは、女性ならごはの華しさがありますよね。

#### \*基本のお手入れ\*

首は顔の一部と考えて下さい。洗顔・スキンケアは顔のお手入れと一緒にを行うクセをつけると良いでしょう。

#### ・顔用の洗顔料で洗いましょう

タオルでのごしごしはNG! 泡で優しく、こすらないようにして洗って下さい。

#### ・顔と同じスキンケアをしましょう

化粧水、美容液、乳液などはちよびり多めに使用して、首にもまんべんなくつけるようにしましょう。

#### ・UVケアもしっかりしましょう

紫外線は、首にも大敵。外に出る場合は首からデコルテまで、しっかり日焼け止めを塗りましょう。

#### \*スペシャルケア\*

#### ・週1回、首パックがおすすめ

コットンに化粧水を染み込ませたローションパックを首にもしてあげましょう。上からラップを巻くと効果的です。

#### ・首専用のクリームがおすすめ

首にクリームを塗る時は、フェイスクリームやハンドクリームでも良いのですが首専用(ネック専用)クリームを使用する方が、保湿効果は高いようです。

#### ・首のかんたん体操

「い」と発音する時の口を作って、首に筋が立つくらい首に力を入れます。次にその口のまま「あ・い・う・え・お」「か・き・く・け・こ」と五十音を最後まで言います。入浴時、湯船につかりながら行うと、さらに効果的です。



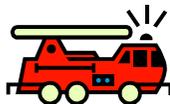
# 万が一に備えて・・・防災対策



住まいの災害の中でも最も多いのが火災です。火災は瞬時に家や家財を灰にし、家族の命までも奪いかねません。日常から防火に心がけ、火災が起きたときの対処方法を十分理解しておきましょう。

## 日頃からの注意

- \* 出火原因のトップはタバコです。寝タバコはやめましょう。
- \* 電気やガスの設備機器の取扱は、説明書にしたがって正しく使いましょう。
- \* 子供の火遊びに注意し、普段から火の恐さや扱い方を教えるようにしましょう。
- \* 住まいの周りに、燃えやすいものを放置しないように心がけましょう。
- \* てんぶらを揚げるときは、目を離さないようにしましょう。
- \* 家庭用の消火器や三角バケツは、分かりやすい場所に置くようにしましょう。



## 発生時の心構え

- \* 火災を発見したらすばやく「知らせる・消す・逃げる」ことが原則です。
- \* 万が一に備え、避難経路を確認しておきましょう。また乳幼児や高齢者は早めに避難させるよう心がけましょう。
- \* 119番通報後に、消防車が到着するまでの数分間が、火事を大きくするかしらないかの分かれ目です。近所の人にも知らせ、初期消火に心がけてください。
- \* 近隣から出火したら、戸外の燃えやすいものは室内に入れ、雨戸やシャッターを閉め、延焼を防ぎます。

## 初期消火方法

てんぶら油などから火が出た時・・・あわてず、まずガスの元栓を開き、濡らしたタオルで覆うか、消火器で消火します。水をかけるのは火勢が増し、たいへん危険です。石油ストーブから火が出た時・・・座布団や毛布などを火の上にかけて火勢を抑え、その上から水をかけて冷やせば消火出来ます。電気器具からの出火の時・・・まずスイッチや安全器を切ってから消火します。いきなり水をかけると、感電の恐れがあるので危険です。

# 暮らしのワンポイント～半身浴のススメ

あなたの入浴時間はどの位ですか？夏場の暑い季節には、シャワーだけで済ます方も多いことでしょう。でも、時にはゆっくりとお湯に浸かって日頃の疲れを癒してみませんか？おすすめの半身浴の入り方をご紹介します。

**入浴の前に・・・** 風邪を引いていたり、ひどく疲労している時は避けましょう。入浴中はたくさん汗をかくので、入浴前後や入浴中に水分を補給しましょう。

**入浴方法・・・** お湯の温度は38～40位の少しぬるめにします。



胸の下位までお湯に浸かります。腕はお湯の外に。



浴用イスを使って上半身が出るようにしてもOK！



20分から30分かけてゆっくり入浴します。浴用フタをして入浴するのもオススメ。

途中で寒くなってきたら、20～30秒程度お湯に浸かってOKです。また、シャワーで浴室内にお湯を撒いて室温を上げましょう。

**入浴後の注意・・・** 入浴直後に、突然立ち上がると立ちくらみを起こすことがあります。立ち上がる前に、冷水を汲んだ洗面器に手を浸してから立ち上がると防ぐことが出来ます。また、浴室と脱衣所の温度が極端に違うのも体に良くありませんので、あらかじめ温めておく等の対策を取りましょう。

# ガスでHappy\*Life



先月まで、第3弾にわたってご紹介してきたオール電化の良いところですが、「電気も良いけどやっぱりガス！」という方もたくさんいらっしゃいます。今月よりガスの良いところを改めてご紹介していきたいと思ます。

## 快適性～グッドドライブ～

### ガスでお湯をつくるから☆リットいっぱい

給湯、追い炊き、暖房、発電・・・などガスは多機能。電気と違って湯切れの心配が無いのも大きな魅力です。また、ガス温水式床暖房は均熱板が途切れなく全体を覆っているため接合部に温度ムラがありませんので、均一に暖まり、お湯で暖めますので座布団の下などの閉そく部温度が上がりにくくなっているため、安心してお使いいただけます。

### 浴室暖房乾燥機 カワワッワ

皆さんCMなどで一度は耳にした事があるのではないのでしょうか。カワワは浴室の外の熱電気でつくった80度の温水を使って乾燥させます。浴室を清潔に保ち、梅雨時期の洗濯物をカラリと乾かしたり・・・寒い冬の一番風呂など急激な温度変化をやわらげたりと日々の生活を快適・安全にしてくれます。

### ミストサウナの快適性

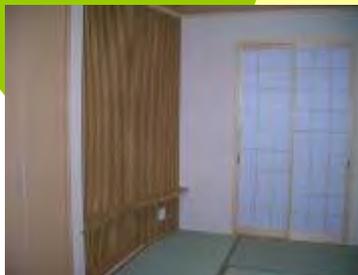
女性はもちろん、男性にも喜ばれるミストサウナ。そんなミストサウナの効用は・・・  
 \*美容・・・ミストサウナ入浴でお肌のキメが整い、健やかお肌になります。  
 \*健康・・・ミストサウナ入浴は入浴後もあたたかさが持続し、湯冷めしにくくなります。  
 \*リラクゼーション・・・ミストサウナ入浴すると心身ともにリラックス、入浴後もリラックスしてゆっくり眠れます。ご使用いただいているお客様から約75%の方が「リラックス出来るようになった。」と声が届いております。

こうして改めてガスを見直してみると、やっぱりガスにはガスの良いところがたくさんありますね。次月もガスのメリットを紹介したいと思いますので楽しみに。



大野

# 倉ちゃんの工程日記



今月のお気に入り、クロスに遊び心を持ってみた新築の現場です。左の写真は、クロスを竹の模様にした和室です。近くで見ると、かなりリアルな竹模様で、これが和室にかなり合っています。オープンハウスの時にもご来場の方に、「これ、いいねえ。」とおっしゃって頂きました(^^) 下の写真は多目的のルームになりますが、無垢の杉の梁に合わせて自然味あふれるウッディなクロスをチョイスしました。まるでログハウスを思わせる内装になっています。

つつい無難なものを選んでしまいがちなクロスですが、このようにちょっと変わったクロスで遊んでみると、お部屋がぐんと個性的におしゃれになります。他にも照明を消すとしばらく模様光るクロスや(子供部屋にオススメ)、メタリックなもの、かわいい水玉やチェック模様、まるで写真みたいに鮮やかな木々のクロスなど、カタログを見てるだけでも、けっこう楽しめます。和室や子供部屋、洗面室やトイレなどお部屋に合わせて選んでみるのも楽しいかもしれません。

