

簡単！  
おいしい☆

# Cooking

## レシピ

### おもてなし トマトサラダ

#### 材料

トマト …… 3個  
玉ねぎのみじん切り …… 大さじ2  
パセリのみじん切り …… 少々  
砂糖 …… 少々

#### 【オニオンドレッシング】

\* サラダ油 …… 100cc  
\* 酢 …… 100cc  
練りからし …… 小さじ2  
おろし玉ねぎ …… 大さじ2  
塩 …… 小さじ1/2~  
砂糖 …… 小さじ2



#### 作りかた

- ・ トマトは5~7ミリ厚さにスライスして、ひとつまみの砂糖を振ってラップをし冷蔵庫で冷やしておく。
- ・ に玉ねぎのみじん切りとパセリのみじん切りをふる。(生の玉ねぎが苦手な場合は水にさらす)
- ・ \*の調味料をボウルに入れてホイッパーでよく混ぜる。
- ・ [オニオンドレッシングを作る] ボウルにおろし玉ねぎと練りからしを入れ、ホイッパーでよく混ぜる。塩、砂糖、胡椒少々を加え、を少しずつ入れよく混ぜる。冷たく冷やしておく。
- ・ 食べる直前に、オニオンドレッシングをかけて召し上がれ

## 信太の豆知識

あなたは完璧??

今回は、皆が知ってそうで実は間違えてたりする豆知識です  
カブト虫やクワガタ、セミって、脱皮した後はもう成長しないそうです。成長するのは幼虫の時だけ。  
スキージャンプ競技のk点って？実はジャンプ台の建築基準点なのです。  
日本一低い山は天保山、では日本一短い国道は？答えは神戸市の国道174号線。全長187mです。  
完璧の「壁」っていう字、壁ではなく壁です。土ではなく玉なのです。  
皆さんは完璧でしたか??

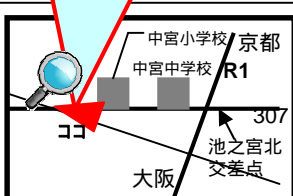


ホームページにどんどんアクセスしてください!

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

新築・ナカハラ

検索



フリーダイヤル



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

0120-026-096

枚方市中宮山戸町1-30

072-898-1338 FAX 072-898-1390

ほっと一息...



# ナカハラ通信

2008.8.20 Vol.18

## 健康ヨーガ教室

~ツルのポーズ~

### 効果

食欲を正常化する  
肩・首のコリ解消

腹部や大腿部の脂肪を取る  
足腰・背中 of 疲れを取る

ストレス解消

両足を腰幅に開いて立ち、腰の後ろで手を組む。



胸を大きく開くように、深く息を吸って、上体を後ろに軽く反らす。



息を吐きながら、腰の付け根から上体を前に倒していく。



手を出来るだけ頭の方に持ってくる。両足は痛くない程度に床を押し、腰を気持ちよく伸ばした姿勢で5呼吸する。



ゆっくり息を吸いながら上半身を起し、呼吸を整える。



~ を3回繰り返す



### ヨガの基本

#### ポイント

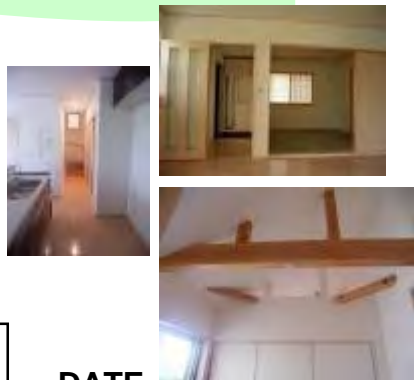
\* 上体を倒したときは...

ひざは痛くならないくらいに伸ばす。  
猫背にならないように、腰から背中をよく伸ばす。

しっかり呼吸をすること  
決して無理をしないこと

# 新築さんご紹介

## 家族想いの家



### コメント

家族との会話を楽しめる対面キッチンをはじめ、家族が住みやすい空間を造りあげました。2階には4室の洋室があり、全てお子様のためのお部屋になっています。床にはホワイト系のフローアを敷き、お部屋全体が明るいイメージに仕上がっております。

### DATE

家族構成・・・ご主人・奥様・お子様4人  
 間取り・・・5LDK  
 土地・・・90㎡  
 建延面積・・・90.37㎡  
 構造・・・木造2階建て



## ナカハラの おそうじ教室

### エアコン編

**エアコンが臭いにおう...**夏を迎えて冷房のスイッチをオン。すると、エアコンから何ともいえない変なニオイが...なんて経験ありませんか?実はこのニオイのほとんどの原因は「吹き出し口内部のカビ」なのです。そのまま付けてしまっはカビをまき散らす事になり、あなたや家族の方の健康を害します。きちんとクリーニングしましょう。カビ対策では、エアコン(冷房)を切った直後、15~20分程度「送風運転」にして吹き出し口内部を強制乾燥させ、結露を予防します。お風呂上がりに換気扇を付けてカビを予防するのと同じです。エアコンクリーニングを実施して綺麗になった後は送風運転のひと工夫でカビの発生を少しでも抑えましょう。

**エアコン掃除のコツ...**エアコン掃除の基本は「フィルターの掃除」です。以前は25度設定でも寒いくらいだったのに、今は22度でフル回転...という場合は、フィルターの目詰まりが最初に考えられる原因です。フィルターは、掃除機掛け 台所用中性洗剤を薄めたものでブラッシング よく水洗い 乾燥、の順で行いましょう。いきなり水洗いをするとうホコリが丸まって取れにくくなってしまいます。次はエアコン本体。まずは電源を抜いて、前面パネルのホコリを掃除機で吸引。パネルの汚れには、主に空気中に舞った料理油や外の排気ガス、タバコのヤニ汚れなどがあります。一般的には台所用中性洗剤を水で薄めた液に雑巾を浸し、硬絞りをして拭き上げます。仕上げは水拭き・乾拭きで、前面パネルを開くとアルミのギザギザ部分が見えます。この部分から空気を吸い込むので、ホコリが詰まっている場合には掃除機で吸い取りましょう。いよいよ夏本番!省エネを心がけて、快適なエアコン生活をお過ごし下さい。

# ガスでHappy\*Life



## エコロジー&エコノミー

### 環境に優しい

環境に優しい天然ガスを使用。天然ガスは他の化石燃料に比べ、CO<sub>2</sub>・NO<sub>x</sub>の排出量は少なく、SO<sub>x</sub>は排出しないクリーンなエネルギーです。また、従来型発電に比べ、パイプラインでご家庭まで届ける天然ガスなら、ご自宅まで100%ロスなく届きます。さらに、エコウィルなら一次消費エネルギーを22%、CO<sub>2</sub>排出量を32%も削減。ムダをできるだけ省き、エネルギーを有効的に利用することで、エネルギーを消費するときに排出するCO<sub>2</sub>も削減するのです。また、省エネ給湯器エコジョーズは、給湯と暖房に潜熱回収型の熱交換器を用い、従来は捨てていた燃焼ガスの熱までお湯づくりに再利用!不要な排熱もカットするので、CO<sub>2</sub>削減、低NO<sub>x</sub>、地球温暖化防止に貢献します。ちなみに年間エコジョーズ1台あたりのCO<sub>2</sub>削減量はユーカリの木24本が吸収するCO<sub>2</sub>量に相当するんです。

### 経済的にも優しい

大阪ガスのおトクな料金プランで「ガス得プラン」があります。組合せによっておトクさが広がる料金体系やガス機器をライフスタイルに合わせて選べます。大阪ガスの調査によると、エコウィルなら年間光熱費を44,000円も削減出来ます。(戸建て住宅4人家族での想定)さらにエコウィルは、補助金対象商品なので「住宅・建築物高効率エネルギーシステム導入促進事業」の一環として、エコウィルのご購入様に対して国から補助制度があるのも嬉しい点です。またエコウィルは住宅金融公庫割増融資対象商品です。住宅金融公庫認定の省エネルギー型設置工事費として、150万円の割増融資対象商品です。10㎡以上の床暖房、3ヶ所給湯付き、ふろの追い炊き付きなどで割増融資が受けれます。

「長きに渡り、電気の良い所・ガスの良い所をご紹介させていただきましたが、いかがでしたでしょうか?これから新築をお考えの方で、オール電化にしようか、ガスにしようか悩んでいらっしゃる方は参考にしてみてください。電気には電気、ガスにはガスのメリット・デメリットがあります。ご家族のライフスタイルに合わせてご検討下さい。



大野

## 万が一に備えて...地震対策



地震は突然おそってきます。まだ予知は難しく、それだけに日頃からの心構えや備えが大切です。火災や家具の下敷きになるなどの2次災害も、普段からの準備で最小限に抑えることが出来ます。

### 日頃からの注意

- \* ブロック塀、門柱などは倒壊の危険がないかチェックし、必要があれば補強しましょう。
- \* 家具や棚の上などの高い場所に、重い物や落ちてくると危険なものは置かないようにしましょう。
- \* たんすや食器棚などの転倒防止には、市販の転倒防止グッズが効果的です。天井との間で突っ張るタイプ、壁面と金具で固定するタイプ、下に敷く粘着質のパッドタイプなどがあります。
- \* 家具やテレビは、倒れないように安定した位置に置きましょう。
- \* 寝室には特に、倒れやすいものや落ちそうなものの配置を避けましょう。
- \* 火を使う場所の周囲の整頓を心がけましょう。
- \* 家庭用消火器や三角バケツは必ず備えて下さい。
- \* 非常持ち出し品や非常食料を準備し、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。

### 発生時の心構え

- \* 使用中のストーブの火やキッチンの火をすぐ消します。湯沸かし器も忘れないように。
- \* 分電盤のアンペアブレーカーのスイッチを切り、電気を止めます。
- \* 地震の揺れによって、窓枠や戸が変形し開かなくなるおそれがあるので、窓や戸を開けて出口を確保して下さい。
- \* 落下物や飛来物のない安全な所へ行き、頭をかばって様子を見ます。