



INDEX

- もっともとおうち生活 ●器で楽しむ料理レシピ ●クロスワードパズル
- 施工現場探検隊 ●10分読書 ●豆知識 ●二十四節気 ●健康サプリ
- 4コマまんが ●編集後記

もっともとおうち生活 「新緑到来! マイナスイオン生活」

屋久島は「ひと月に35日雨が降る」と言われるほど、1年を通して多くの雨が降ります。その深い森は屋久島が頭を出し、天然のマイナスイオンに覆われた美しく濃い空気に包まれています。

今はちょうど新緑の季節ですが、忙しくてなかなか

か緑あふれる場所に出かけることが出来ないという人も多いのではないのでしょうか。

そんな人におすすめなのが、今回ご紹介する「自宅でマイナスイオン生活」です。家の中にいながらにして、マイナスイオン効果が得られます。

① マイナスイオンを植物で

サンスベリアローレンチーという植物をご存知ですか。葉が肉厚な多肉植物です。マイナスイオンを発生する植物として知られています。学名も驚くほどのマイナスイオンを発生させ、室内の悪玉「プラスイオン」を少なくするそうです。プラスイオンは、身体にさまざまな悪影響を及ぼす一因とされ、パソコン・電子レンジ・テレビなど電磁波の多い所等に多く発生するので、身近に是非置いておきたい観葉植物ですね。NASAでは空気清浄のために、宇宙船に乗った実績もあるといわれています。



② 炭のパワーでマイナスイオン

竹炭から出るマイナスイオンは、適度な湿度を保つと言われます。竹炭は1,000℃くらいの高温で均一に炭化されているので、空気中のマイナスイオンを増やす働きをします。また竹炭には、大小の多数の孔という穴があります。この小さな多数の孔が、脱臭・湿度調整をする力となっています。その為、ペットやタバコの嫌な臭いを吸収し、空気清浄効果もあります。



③ マイナスイオンのマットレスで快眠

マイナスイオンには大・中・小があり、体に必要なのは「小イオン」だといわれています。特殊繊維がこの小イオンを放出するというマットレスです。



マイナスイオンの塗料とは

塗るだけで、マイナスイオンと遠赤外線が発生するという塗料があります。マイナスイオン効果で、細胞が活性化し自然治癒力が高められ、遠赤外線効果が人体に有害な活性酸素を排出します。また、建材や塗料・接着剤に含まれる有害な化学物質を吸収する、嫌な匂いが消える、抗菌効果で湿気を吸収してカビを防止、ダニ・害虫の発生を防止します。



器で楽しむ料理レシピ

ピリッが旨い! タコとキムチの炒め物

同じタコを使ったスピードレシピです。器もキムチが映えるモノクロのモノを選ぶと良いでしょう。



材料 (4人前)

たこ…200g、キムチ…お好みで、にら…1束、パプリカ…1/2個、ごま油…大さじ1、しょうゆ…大さじ1

作り方

- ①にらとパプリカは5cmくらいに切り、たこは食べやすい大きさに切る。
- ②キムチは汁気をきらずざく切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し、たこを中火でサッと炒める。
- ④にらとパプリカも加え、強火で炒め合わせる。
- ⑤④にキムチを加えて炒め、最後にしょうゆを回し入れる。



クロスワードパズル

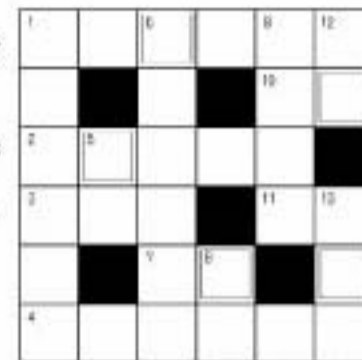
先月の答え: ミドリノヒ

カトキ

- ①理科の授業で微生物を見るのに使った。
- ②「九字」○○・兵・團・者・皆・陣・照・在・前。
- ③2つ以上の数や式のどれをもあわせることのできる整数。(2は4と6の○○○○です)
- ④古今東西「人は○○心も知らず」さあ、どうだろうか、という意味の言葉を入れてね。
- ⑤道路のうちで車だけが通る所。
- ⑥建物・組織・計画などの仕組みの大きさ。
- ⑦お金持ちの美人姉妹といえど○○姉妹。

MTSK

- ①日本では6月に多いよね。
- ②長い棒を使って白の上のたまをついて得点を争うゲーム。
- ③言ってはいけない言葉。
- ④うろたえて、右に行ったり左に行ったりすること。
- ⑤○○道、○○泳、○○分、○○里、○○素。(共通する言葉を入れてね)
- ⑥棒○○。
- ⑦さなぎが羽のはえた成虫になること。



答えは来月号にて!

編集後記

今年の桜は一気に咲きましたね。気候の変化が少しおかしいように思います。やっぱり、地球温暖化の影響でしょうね。今年は日本の洞爺湖でサミットがあります。この問題が一つの大きなテーマになるようですね。あなたも地球にやさしいエコ対策はされていますか?

弊社では九州電力と業務委託契約を結び、オール電化の推進にも力をいれていくことになりました。いかにして、CO2を減らしていくかが、大きな問題です。未来の子供につけを残さないことが、課題と思います。

熊本タカスグリフォーム 住まい情報館(有)アラム

〒862-0968 熊本市馬場2-16-11 TEL096-334-0222 FAX096-370-7433
URL http://home-alam.com E-mail office@home-alam.com

お客様からのご意見、ご感想、質問など募集しております!
お近くにお寄りの際は、お気軽にお立ち寄り下さい!

施工現場探検隊

今月のビフォー・アフター

今月のリフォームは熊本市のM邸 キッチンを入れ替えです。

工事金額 約250万円
工事期間 4日間

Before



古くなったキッチンを入れ替え工事をしました。L型キッチンの採用で収納たっぷりです。壁はキッチンパネルでいつもピカピカ爽快な気分でおいしい料理ができます。

After



今月の相談会は5月10日・11日です! 住宅相談会を毎月第3土・日に開催しています。

こんな悩みをお持ちの方、是非ご相談下さい。

- ☆家全体のリフォームを将来お考えの方
- ☆今、見積りしてもらっている工事金額が不安な方
- ☆リフォーム工事写真を見て工事金額を知りたい方
- ☆外壁・屋根の塗装の勉強をされたい方
- ☆とにかくキッチンやお風呂が気になる方

熊本タカスグリフォーム
住まい情報館(有)アラム
TEL: 096-334-0222
URL http://home-alam.com/
E-mail ishikawa@home-alam.com



担当: 石川

カラダがすっきり! イキイキ! 健康サプリ

今月のサプリ: 忍者も食べていた真ダコ

タコは、軟体動物・頭足綱・八腕目です。よく食用とされるのは真ダコ科で、真ダコ・手長ダコ・水ダコ・イダコが主流です。多くはすし種に用いられ、新鮮な生ダコは吸盤が吸いつきます。豊富に含まれるタウリンに暗視効果があるので、忍者が訓練時に愛食していたといわれています。他にもタコには、たんぱく質や亜鉛・ビタミンEなどの栄養素が多く含まれます。



朝に読みたい 10分読書



庭と日本人
上田篤(著)
新潮新書 定価: 714円

誰でも訪れると、その虜になってしまう京都の庭。現代日本人をも魅了してやまない数々の名庭は西洋の庭園とは異なり、ただ美しく快適なだけではありません。それらは時代ごとの理想を表し、日本人の精神の歴史をも語っているのです。この本は、桂離宮や御所をはじめ、有名無名をとりまぜた京都の庭めぐりを通じて読み解く「庭の日本文化論」です。

豆知識 キレイなモデルが、たっぷり水を飲むのは?

成人女性の体重の約55%を占める水。体内の水分が不足すると、細胞内の水分が減って新陳代謝が減り、体に老廃物がたまりやすくなるほか、血液が濃くなって血栓が生じ、脳梗塞や心筋梗塞を招きやすくなります。逆に水分が補給されれば、不要なものが体外に排出されて新陳代謝が活発になり、ダイエットにもつながるのです。



二十四節気

立夏(りっか)5月6日頃 暦の上ではこの日から立秋までが夏。山野に新緑が目立ち始め、いよいよ夏の気配が感じられます。
小満(しょうまん)5月21日頃 晴気盛んにして万物次第に長じ満つるという意味。麦生日とも呼ばれ、晴天であれば麦がよく熟するといわれます。

上を向いて歩こう!



Comfort Interior

コンフォートインテリア
クーブスソファ (kubus chair)
ヨーゼフ・ホフマン (Josef Hoffmann)

ヨーゼフ・ホフマンは、1870年にチエコのホヘミアに生まれ、ブルノ国立工芸学校で建築を学ぶ。デザイナー集団「ウィーン工房」を主宰し、モダンデザインの先駆者として建築家具、照明器具、装身具などの幅広いデザイン分野において活躍しました。

ヨーゼフ・ホフマンの幾何学的造形への情熱から生み出されたクーブスソファは、1912年ブエノスアイレスの展覧会のためにデザインされました。このソファはヨーゼフ・ホフマンが手懸けた家具の中で最も有名な作品です。

