

... summer号 vol.6



# 家事ラク・暑さ対策編

こんにちは😊 プロパンガスのエネサンス関東です。私たちは『ガス会社』ですが、おうちのこと全般、みなさまの暮らし、住まいの快適づくりなどのお手伝いをさせていただいております。今月号の『eくらし通信』は、毎日の家事や暑さにお困りの皆様へ快適にキッチンを使うコツやおすすめの商品、住まいを過ごしやすい保つための役立つ情報をご紹介します。日増しに暑くなっていますが、体調にお気をつけてお過ごしください。

## リフォームもおまかせください！

快適な住まいづくりのお手伝いをいたします。おうちのお困りごとがございましたらご連絡ください。

ご存知ですか？

## 次世代住宅ポイント制度

次世代住宅ポイント対象の商材は、  
このマークが目印！

消費税10%引上げ後の「安全・安心」、「健康長寿・高齢者対応」、「子育て支援・働き方改革」に役立つリフォームに対してさまざまな商品と交換可能なポイントが付与される制度です。大きなリフォームだけでなく、家事ラクアイテムの食洗機や宅配BOXなども対象となっておりますのでぜひご活用ください！

### 対象期間

請負契約・着工 2019年4月1日～2020年3月31日  
お引渡し 2019年10月1日以降（消費税率10%適用）

### 対象となる主なリフォーム

- 断熱改修
- バリアフリー改修
- エコ住宅設備の設置
- 家事負担軽減に資する設備の設置
- 耐震改修 など

### 家事負担軽減に資する設置設備例

- ビルトイン自動調理対応コンロ ・・・12000ポイント
- 掃除しやすいレンジフード ・・・9000ポイント
- ビルトイン食洗機 ・・・18000ポイント
- 掃除しやすいトイレ ・・・18000ポイント
- 浴室乾燥機 ・・・18000ポイント

# 家事ラク

使いやすいキッチンは  
**動線**が**決め手**！

キッチン、毎日使う場所だからこそ少しでも使いやすく、気分よく料理ができるお気に入りの空間にしたいものです。使いやすいキッチンにする為にもまず考えたいのが、「動線」です。キッチンにおける「動線」とは、料理をする時の人の動きのことです。効率的な「動線」を意識すると家事がとってラクになります。

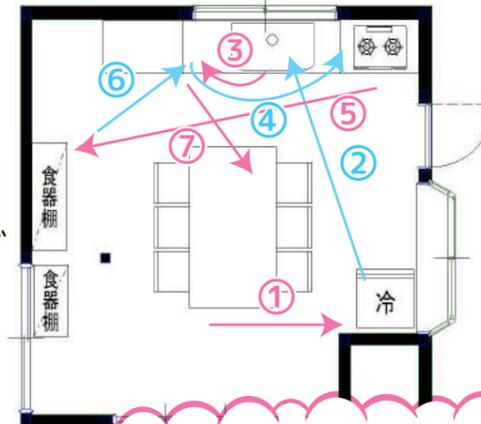
## 料理をつくる時の動線



### Before

壁付けI型

省スペースで、一般的なキッチンの型



### お客様の声

予想以上にシンプルで明るいキッチンになり、大変満足しています。対面型にしたことで家族が集まる空間になり、孤独感でいっぱいだった台所が見違えるようになりました。とても動きやすく感動しております。

### After

アイランド型

作業スペースが広く、開放的なキッチン



動きにムダがなくなって、**快適**に！

今回のように、コンロ・シンク・冷蔵庫の3つを結ぶ三角形を「ワークトライアングル」といいます。この三角形が、バランスの取れた距離で配置されると、効率良く作業が進むとされています。キッチンリフォームの際は、キッチンの機能性だけでなく、空間全体を見直してみてもいいかもしれません。



詳しくはお気軽にお問い合わせください



株式会社 エネサンス関東

宇都宮営業所

栃木県宇都宮市西川田町53-1

Tel : 028-688-0046

ウェブサイトがリニューアルしました！

エネサンス関東



# 夏の暑さ対策

これからやって来る暑い夏を、室内でも快適に過ごしたいものです。最近では温暖化が進み、猛暑の時期には室内が蒸し風呂状態になるため、熱中症には特に注意が必要です。

## 遮熱

### 窓から入る直射日光を遮断!

皆さんのご自宅でも、緑のカーテンやすだれを使っての暑さ対策はされていますか?室内にこもる熱の70%以上が窓から入ってくるといわれています。そこで効果的な対策をいくつかご紹介いたします!!



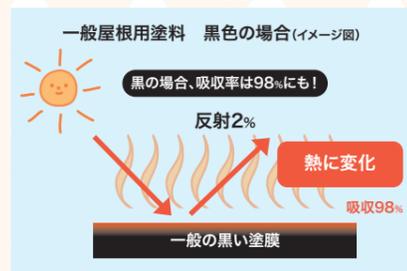
	遮熱カーテン	遮熱フィルム	スタイルシェード	断熱内窓
効果	遮熱・紫外線対策(家具・肌の日焼け)・節電効果(エアコン効率UP)			
もっと効果!	冬場の保温効果	飛散防止・冷氣対策	外観もすっきり綺麗 耐光・収納性に優れる	防音・結露対策
デメリット	風通しや視界が悪くなる	ガラスの種類によっては貼れない場合がある	場所によっては設置できない場合もあり(高所など)	部屋単位で設置しないと効果が出ない
おすすめ度	☆	☆☆	☆☆☆	☆☆☆☆
取付方法	簡単に誰にでもできる	専門業者	専門業者	専門業者

あなたのお家は大丈夫?

## こんなに大きい

### 屋根から伝わる熱の影響

一般の屋根用塗料



遮熱塗料 遮熱塗料の施工事例



物体に当たった光は、反射か吸収のいずれかの経路をたどります。物体表面で「反射」した赤外線が熱に変換されることはありませんが、「吸収」した赤外線は即座に熱へと変換されるため、赤外線をしっかり「反射」することは、室内温度の上昇を抑制するのに効果的な方法と言えます。

**-13.8°Cの遮熱効果!**

# 通風

## 室内の熱を逃がすための「通り道」を作る

熱中症にならないために大切なことは室内の風通しをよくすることです。自然の風を取り入れられる玄関ドアや網戸をつかって、風の通り道を作りましょう!

### 風の通り道を作ることが大切



ドアを閉めたままで、外からの風を取り入れられます。玄関のニオイや湿気も解消できます。



簡単に取り外して、手軽に丸洗いができます。収納スペースにも困りません。

## 暑さに負けない! オクラで夏バテ予防

### オクラってすごい! 夏バテ予防

オクラの成分には、胃の中の粘膜をなおしたり、保護する働きがあり、夏バテになって弱ってしまった胃や腸が元気になり、食欲も出てきます。また、オクラと一緒にタンパク質(肉、たまご、豆腐、牛乳、他)を食べると、しっかり吸収されるのでおすすめです。夏バテ予防に、少量でもいいので、食べてみましょう!

### 美容にも

オクラのネバネバには、肥満予防、便秘防止、美肌効果、アンチエイジングと、うれしい効能満載。今年の夏はたくさんオクラを食べて、夏バテ知らずでキレイになりましょう!

### レンジで下処理

オクラはゆでるのが面倒...でも大丈夫!お湯でゆでなくても、レンジで代用できます!しかも水溶性の栄養がお湯に流れる心配がないので、一石二鳥!買った時の網のままオクラを洗う→塩もみ→濡らして絞ったキッチンペーパーに包む→ラップか袋に入れる→1分程チン!

### さっぱり夏レシピ



### オクラたっぷり和風棒々鶏そうめん

- 材料 4人分
- ・そうめん4束(200g)
  - ・オクラ12本
  - ・鶏ささ身2本
  - ・レタス2枚
  - ・ミニトマト6個
  - ・ごま油小さじ2
  - ・酢大さじ1/2
  - ・塩少々
- (ごまだれ)
- ・練りごま大さじ2
  - ・しょうゆ大さじ3
  - ・砂糖大さじ2
  - ・酢大さじ2
  - ・ごま油小さじ2
  - ・ラー油小さじ1/2
  - ・にんにく(おろし)小さじ1/2
  - ・しょうが(おろし)小さじ1
  - ・中華スープ1/2カップ
- (揚げそうめん)
- ・そうめん15g
  - ・揚げ油適量
  - ・青ねぎ2本
- 所要時間:20~30分  
エネルギー:367kcal (1人分換算)

- ① 下処理したオクラを、氷水に取って冷めます。水気をしっかり取って食べやすい大きさの乱切りにします。鶏ささ身はサツとゆでて、同様に氷水で冷やします。水気をしっかり取ってから、細くさきます。レタスは太めの細切り、ミニトマトはくし形に切ります。
- ② 小さなボウルにごまだれの材料を合わせ、しっかり冷やしておきます。揚げそうめんを作っておきます。
- ③ そうめんは少しかためにゆで、流水でもみ洗いしてぬめりを取り、しっかり水気を切ります。別のボウルに入れ、ごま油、酢、塩で下味をつけます。
- ④ 冷えた器に③のそうめんを盛り、鶏ささ身、レタス、ミニトマトを盛り付けます。②のごまだれをかけ、オクラを添えます。3~4cmに折った揚げそうめんを散らし、青ねぎの小口切りをたっぷり散らします。