

株式会社スギヤマ

〒471-0034 豊田市小坂本町4-7-2

TEL : 0565-31-5151

FAX : 0565-32-6661

http://www.sugiyama-rep.co.jp

スギヤマ住まいる news

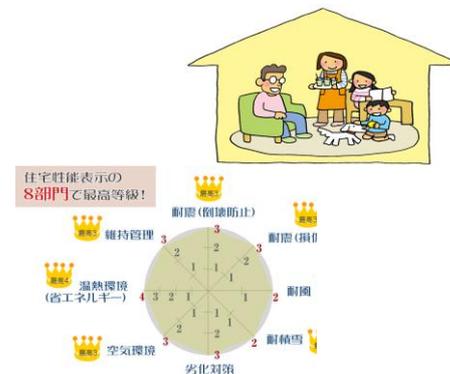


2011年7月20日号 vol.8

テクノストラクチャー情報

スギヤマの家は長期優良住宅（標準仕様）にさらにプラス♪

「テクノストラクチャーの家は住宅性能表示8部門で等級は最高等級です。」
 ということを前回の住まいるニュースでお伝えしましたが、スギヤマの家は、これだけではありません。地盤保証で安心、住まいの履歴書で不動産価値を、省令準対火対応で火災保険もお得にと皆様に世代を越えて受け継がれていく住まいづくりを実現します。「つくっては壊す」消費型の社会から、「いいものを作って、きちんと手入れをして、長く大切に使う」ストック型社会。これからの住宅は、環境も考えながら建てること、リフォームしていくことが必須になったと言えます。



暮らし豆知識

みんなで節電♪暑い夏は節電レシピで簡単涼しく♪

ネギトロのせ

■材料 (2人分)

マグロ(ネギトロ用)・・・120g

小ねぎ・・・少々

もみのり・・・少々

練りわさび・・・少々

めんつゆ・・・大さじ1・1/2(適量)

ご飯・・・茶碗2杯分

■つくり方

ご飯にもみのりを敷いてマグロと小口切りした小ねぎをのせる。わさびを添えてめんつゆを回しかけていただく。



さらに玉ねぎおかがドレッシング

■材料 (4人分)

玉ねぎ・・・1/4個

小ねぎ・・・少々

かつお節・・・3g

塩・・・少々

めんつゆ、水、ごま油・・・小さじ1/2

■つくり方

玉ねぎはうす切りにして塩をまぶし、水洗いして水気を絞る。

ボールで1.と小ねぎ、かつお節、調味料を混ぜる。



※ヤマキHPより

お知らせ

豊田市宮上町3丁目にてモデルハウス建築中♪

ただいま基礎工事しております。7/中旬基礎配筋検査です。

カラダのミカタ

●夏バテはなぜ起こるの？

夏バテとは日本特有の高温多湿の気候による暑さが原因で身体が不調になること。症状はさまざまで食欲不振からくる栄養不足、熱帯夜のための睡眠不足、汗をかきすぎて脱水症状になる、身体がだるい、など。これらの要因が重なり合うことで夏バテに。時期が過ぎれば治る、なんて考えていると胃腸障害が悪化したり、栄養失調になるなど、深刻な状態になることもあるので注意が必要。

●クーラーも夏バテの原因！？

夏バテの原因としてもうひとつ大きな要素がクーラー。人の身体には気温の変化に自然に対応する能力が備わっているが、うだるような暑さと効きすぎた冷房の寒さを頻繁に繰り返していると、体温の調整に関する交感・副交感神経系のバランスが崩れ、自律神経失調症になることもある。また、冷房が効きすぎたところに長時間いると、寒さから肩こりや腰痛、胃腸不良などの症状を招くことがある。これがいわゆる冷房病といわれるもの。とくに女性は冷え症の人が多く、長時間の寒さのせいで体調が悪くなる場合があるが、この冷えに早め早めの対策をとることで、夏バテ予防にもつながる。

■こんな生活が冷え症を招く！

- ★夏、職場や家の冷房はバッチリ効いている
- ★年中冷たい物などを1日2回以上はとっている
- ★ダイエットで無理な食事制限などをしたことがある
- ★足に合わない靴、身体を締め付ける服を身につけることが多い
- ★職場などでストレスを感じる人が多い
- ★コレステロール、中性脂肪値が高い
- ★日ごろ運動不足である
- ★たばこをよく吸う