

アルカディアアニニュース

Vol.22
2010.08月号

<発行>アルカディアホーム
アルカディアホーム 志木店(株) 東日本都市開発
埼玉県志木市柏町4-5-1
Tel: 0800-888-6522
Fax: 048-486-6521

家族で楽しみましよう、夕涼み

エコにだんらん。昔の人にならって、家族で夕涼みを楽しんでみませんか。

みなさんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。
みなさんの暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。



さて、エアコンなどなかった時代、人々は涼を取るためにさまざまな工夫をしてきました。そこで今回は、「風」「水」「食」をテーマに、風情ある夕涼みスタイルをご紹介します。夏の夕方、家の外や縁側に出て暑さをしのぎながら、家族のコミュニケーションを深めてみませんか。

夜風で涼む

テラスやバルコニーをオープンエア空間として上手に活用したいものです。縁台がなくても、ダイニングの椅子を出しておけば、気軽に夕涼みができますね。夕方、打ち水をしておくと、温度が下がって心地よい風が吹きます。風のない熱帯夜は、扇風機で室内から外へ風を送ってもよいでしょう。虫よけには蚊取り線香を。懐かしい香りが夏の情緒をいっそう増します。また、家の中は照明も消して、そのかわりにキャンドルを。ほのかな灯りで

過ごす夏の夜も風流なものです。そして、ロマンチックに星空を眺めてみては。天体望遠鏡がなくても、双眼鏡で天の川や星団、月のクレーターなどが観察できます。星座早見盤を用意して、子供と一緒に夏の星座を探してみるのもいいですね。



水で涼む

夕涼みにはビニールプール。といっても、子供が遊ぶためではありません。水を張ったプールを囲んで座り、チャブチャブと足をひたして涼を取ります。ミニボールサッカーなど、軽い水遊びを楽しんでみてはいかがでしょうか。睡蓮鉢やつくばいを使ったウォーターガーデンは、テラスやバルコニーに涼を運んでくれます。スペースがなければ、

金魚鉢やフローティングキャンドルを浮かべたガラス器なども涼しげです。蛍の観察とまではいなくても、大きめの鉢に水生植物を植え、メダカを放した小さなビオトープガーデンを庭先や玄関先に作れば、水辺の生態系の観察が子供の自由研究の役にもたつかもありません。



食で涼む

ガーデン料理といって、真っ先に頭に浮かぶのがバーベキュー。でも、煙や臭いが気になる、バーベキューセットを置くスペースがないというご家庭も多いのではないのでしょうか。そんな方にオススメなのが、家族みんなで囲めるホットプレート。ワイワイと楽しみながらつくろのお好み焼き、焼きそばなど、緑日気分盛り上がるかもしれません。

我が家の笑顔レシピ

さわやか豆サラダ

料理に使いきれなかった豆類。冷蔵庫のすみでしなびてしまった、なんてことはありませんか? 使い切れなかったお豆さんは、かんたんサラダにしてください。



材料 (4人分)	枝豆	40g	そら豆	20g	④ フレンチドレッシング(市販) 大きさ6 玉ねぎ 20g
	さやいんげん	60g	トマト	100g	
	ホールコーン(缶)	20g			

- ① さやいんげんはヘタとすじを取り、長さ5cmに切る。そら豆はさやから出す。それぞれ塩少々を入れた湯で色よくゆでる。
- ② 枝豆は塩ゆでし、豆を取り出す。
- ③ コーンは軽く湯通しし、トマトは角切りにする。
- ④ ④の玉ねぎはみじん切りにし、フレンチドレッシングと合わせる。
- ⑤ 具材とドレッシングを混ぜ合わせる。

Point 豆類は植物性たんぱく源の代表です。とくに大豆のイソフラボン、サポニン、ペプチドなどは、生活習慣病、骨粗鬆症、老化予防などに効果があるといわれます。枝豆は大豆が成熟する前の未熟果。季節に手に入れやすい豆類を積極的に食べましょう。

栄養価(1人分) エネルギー:125kcal たんぱく質:2.4g 脂質:10.9g カリウム:159mg
レシピ・栄養価計算 管理栄養士 佐川奈穂子/料理制作・撮影 鬼兎工房(中山明美)

住宅エコポイントを上手に活用しよう!

今話題の「住宅エコポイント」。みなさんはもうご存知ですか?「よく耳にするけど、どんな制度なの?」と思われる方も多いと思います。

「住宅エコポイント」は、エコ住宅を新築した人やエコリフォームをした人に、一定のポイントを発行する制度です。ポイントは最大30万ポイントをもらうことができ、1ポイント=1円で換算されます。

これは様々な商品と交換できますが、注目したいのは同時に行う別のリフォーム工事費用に充当できる点です。「ポイント対象箇所ではないけれどリフォームしたい場所がある」という希望にぴったり。

「住宅エコポイント」のもらえる今こそリフォームのチャンスです!お気軽に当社までご質問・ご相談ください。

1ポイント=1円相当



最大30万ポイント
もらえる!!

住まいのことなら アルカディアホームにお任せ下さい。