

アルカディアニュース

Vol.23
2010.09月号

< 発行 >

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

良い枕でぐっすり。快眠で健康に。

良い枕って、高さは？素材は？
自分に合った枕を見つけましょう。

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、俗に「枕が変わると眠れない」などといいますが、単に慣れ親しんだものという以上に、枕が健康にも大きく影響することをご存じですか？ぐっすり安眠できることは健康の基本。たかが枕とあなどれません。そこで今回は、人生の3分の1をとにもする枕の、自分に合った選び方をご紹介します。

自分に最適な枕の高さ

自分に合った枕の高さは、自宅です簡単に計測できます。二人組になって、計ってもらう方が壁際に立ち、もうひとりとは定規で計測を。背筋を伸ばしすぎずリラックスした状態で、頭を前方に5〜6度傾けて、頸椎弧の高さ(壁から髪の生え際まで)を測ります(イラスト参照)。

男性は4cm前後、女性は3cm弱ぐらいが最も多いといわれていますが、これは基本姿勢が仰向け寝の人の



素材ごとの特徴と選び方

選ぶときには、手触りや寝たときの心地よさが一番重要。匂いや動いたときの音など実際に見て試して購入することをおすすめします。また、汗をかきやすい体質かどうかや、寝るうのクセなども伝えて店員に相談を。メーカーによつては、いびきを軽減してくれるものなども用意されています。

■低反発ウレタン

弾力性が強く、頸椎のカーブに合わせて凹みます。ただし吸湿性が少なく、夏や汗の多い人は使いつらいかもしれません。

■羽毛

ほとんどが水鳥のフェザーです。吸湿発散性があり、湿気がこもらないので快適。ほどよい弾力性があり、使っていくうちに頭の形になじんできます。

■ウール(羊毛)

冬は暖かく、夏はべたつきが少ない。オールシーズン使いやすいので洋風枕の定番素材です。丈夫で消耗が少ないのも特徴。

■そば殻

香りがナチュラルで爽やか。湿気を逃がしやすいので、夏や汗の多い人にぴったりの素材です。

■ひのきチップ

防虫効果があるヒノキを使っているので、ダニ対策にぴったり。リラックスできる香りも不眠気味の人にお薦めです。

■パイプ

短い筒状の合成樹脂チップで、使用感とは似ていますが、通気性がよく、虫・ダニがつきにくいのが特徴。

枕の寿命とお手入れ

毎日使うものですので、寿命は3年程度です。羽毛やそば殻など自然素材なら、特にこまめな買い換えが必要。合成樹脂などでも5年ぐらいで変えた方がよいでしょう。

お手入れは、まずカバーをこまめに洗濯すること。夏は2〜3日に一回、他の季節でも1週間に1回ぐらいは替えてください。

まくら本体は素材によつてお手入れ方法が異なります。そば殻や羽毛は天日干し、低反発ウレタンは陰干しなど、それぞれに合った正しいお手入れ方法で、こまめに湿気を取り除きましょう。



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!!

かんたん！我が家の笑顔レシピ

おくらのミネストローネ

四季の好みの野菜を角切りにし、コトコト煮込みます。野菜のうまみがスープに溶けだし、パイオンの役割をするおいしいおかずスープ。主菜としても副菜としてもいただけます。



材料 (4人分)	おくら	3本	なす	小1/2個	固形パイオン	1個
	玉ねぎ	小1/4個	サラダ油	16g	トマト水煮缶	1/2缶
	セロリ	小2/3本	にんにく(みじん切り)	5g	塩・こしょう	適宜
	ピーマン	小1個	ハム	80g		

- ① おくらは輪切りに、ほかの野菜、ハムは7mmぐらいの角切りにする。
- ② フライパン(鍋でもよい)を熱する前に油を入れ、弱火でにんにくをよく炒める。
- ③ ②の香りが出てきたらハム、野菜の順に入れ、中火で炒める。
- ④ 野菜に火がとおったらトマトの水煮缶、固形パイオンを入れ、しばらく煮る。仕上げに塩、こしょうで味をととのえる。

Point

ミネストローネといえばパスタとベーコンやソーセージが使われることが多いのですが、ヘルシーにするためハムにし、食感を楽しめるようにオクラを使いました。オクラには、ムチンというネバネバ成分が多く含まれます。胃の粘膜の保護、整腸作用などにすぐれています。

栄養価 (1人分) エネルギー:81kcal たんぱく質:5.2g 脂質:7g 塩分:1g

レシピ・栄養価計算 管理栄養士 佐川奈穂子/料理制作・撮影 鬼鬼工房(中山明美)

住まいのことなら アルカディアホームにお任せ下さい。