

アルカディアアーニユース

Vol.37
2011.11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

お世話らくらく植物の楽しみ方

エアープランツや水栽培で植物を気軽に部屋に飾りましょう。

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、お部屋の中にひとつ植物があると、それだけで生活に潤いが生まれますね。今回は水やりや日差しの管理などに手間のかからない、簡単に育てられるふたつの植物を紹介しましょう。

ユニークで可愛いエアープランツ

園芸店やホームセンターの園芸コーナーに行った際に、鉢など植えられていることなく、コロンと転がっている「風変わった植物の姿を見たことがありませんか?あれがエアープランツです。砂漠などの乾燥地帯や森林に生育する植物で、根は樹木や岩に着生するためにあるだけで、そこから水を吸うことはありません。もちろん植物なので、まったく



水分を与えなければ枯れてしまいますが、水やりは3日に一度(梅雨時期は4日に一度)くらい、夜に霧吹きで葉に水を与えるだけでOK。1か月に二度くらい、夜間に4〜6時間ほど丸ごと水に漬けてあげれば、よりベストです。室内の日当たりや風通しの良い場所を好みますが、冬でも最低温度0度以上あれば枯れることはありません。



そしてエアープランツならではの楽しみ方は、なんといつてもそのユニークな姿を生かした飾り方。お気に入りの大皿に2〜3個無造作に置いて可愛いですし、ガラス容器にカラーサンドや園芸用ゼリーを入れて植えるのも色が

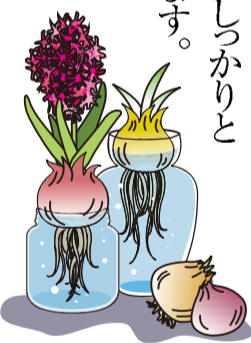
映えてキレイです。柔らかいアルミワイヤーをカゴ型に組み壁に吊したり、板などに接着剤で貼りつけても大丈夫なので、自由にアレンジして楽しんでみましょう。お部屋の素敵なアクセントになります。



水だけで育つ球根の水栽培

もうひとつ、成育中から開花まで室内で楽しめる方法が、球根を使った水栽培です。球根の中にはもともと多くの養分が蓄えられているので、肥料をやったり土に植えなくても水だけで育てられる種類が多くあります。ヒヤシンスやクロッカスはポピュラーなものです。スイセンやムスカリなども水栽培に適しています。

容器は水栽培用のものが市販されていますが、球根の固定ができるものなら食器や空きビンなどでも大丈夫です。身近なもので工夫してみるのも面白いですね。水栽培は夜の気温が下がる10〜11月頃から始めます。最初は球根の下部に少し水が浸かる程度にし、暗いところに置き根をしっかりと伸ばしましょう。根が伸びるとつれて水を減らし、最終的には3分の2位の水位にします。水は腐らないように、時々取り替えてあげましょう。芽が出始めたら、明るい場所に移しますが、暖房の効きすぎには要注意。ある程度寒い所で育てる方がしっかりと花が咲きます。



かんたん! 我が家の笑顔レシピ

野菜入りとろろ

とろろ汁に野菜やたんぱく質食材を入れることで、一品の中でバランスのとれた主菜になります。カリウムを多く含む野菜がたっぷり入るので、むくみを予防し、体調を整えます。



材料(4人分)

| | | | | | |
|------|------|-----|----------|----------------|----------|
| 大和いも | 200g | なめこ | 1袋 | しょうゆ | 大さじ3 |
| にんじん | 小1本 | ちくわ | 小2本 | さとう | 小さじ2 |
| 里いも | 小2個 | だし | 300cc | 小ねぎ(小口切りにしたもの) | 10g |
| いんげん | 4本 | みりん | 大さじ1・1/2 | ※ご飯 | 1杯(130g) |

- ① 大和いもは皮をむいて酢水(分量外)にさらす。
- ② にんじん、いんげんは1cm角、里いもも小さめに切りそろえる。なめこはさつと洗う。ちくわは薄い輪切りにする。
- ③ ②をだしと調味料で煮る。煮えたらザルに上げ、具と煮汁を分けておく。
- ④ ①を水洗いし、③の煮汁を少しずつ加えながらすりおろす。最後に具も加えて混ぜ、仕上げにねぎの小口切りを散らす。

Point 大和いも、里いも、なめこなどのネバネバ食材。その正体は「ムチン」という成分です。胃粘膜の保護や、血糖値の上昇を抑制する作用があり、動脈硬化の予防に役立ちます。

栄養価(1人分) エネルギー:367kcal たんぱく質:10.5g カリウム:746mg 塩分:2.5g
レシピ・栄養価計算 管理栄養士 佐川奈穂子/料理制作・撮影 兎兎工房(中山明美)

知ってコラム

ご存知ですか? 住宅ローン減税

「住宅ローン減税」制度とは、住宅ローンを利用してマイホームを購入した場合に、定められた一定の条件を満たせば、借入をした住宅ローンの年末残高の1%を、所得税から10年間控除できるという制度です。この先にマイホームを購入する予定のある方には有利な制度ですね。

「住宅ローン減税」制度の適用期間は平成25年12月末入居分までで終了となり、ローンの控除対象借入限度額は毎年1000万円ずつ減額されていきます。

また、新築だけでなく増改築等のリフォームでも一定の条件を満たせば「住宅ローン減税」制度を受けることができるので覚えておくとよいでしょう。

その他、詳しい内容は国土交通省住宅税制ホームページに掲載されているので、興味のある方はチェックしてみてください。



住まいのことなら、アルカディアホームへお任せ下さい。

イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

LIXIL開催

秋のエコキャンペーン

2011年9月1日(木)～11月30日(水)

地球も家族も“スマイル”になれる
エコな暮らし、はじめませんか？

期間中、LIXIL(リクシル)のキャンペーン対象製品のご購入で
素敵なプレゼントがもらえます！

毎月300名×3ヶ月
抽選で
合計900名様に
当たる！

ご応募キャンペーンについて詳しくはホームページをご覧ください。
http://www.lixil.co.jp

LIXIL 抽選でスマイル賞 抽選でスマイル賞

骨粗鬆症予防には、毎日プルーンを

米国・フロリダ州立大学のBahram H. Arjmandi教授らの研究から、プルーン(干しプラム)が骨粗鬆症予防に効果的で、特に閉経後の女性に有効であることが明らかになりました。

閉経後1～10年の女性160人を被験者とし、毎日干しプラム100gを食べるグループと、比較対照のため干しりんごを100グラム食べるグループの2グループに分け、12ヶ月食べ続けて効果を調べたところ、プルーンを食べていた女性のほうが明らかに骨密度が高かったそうです。

教授は「毎日6～10粒のプルーンを食べることを推奨しています。」



寝転ぶだけで痩せられる！？

何をやっても痩せない、という人の原因は骨盤かも?! 特に普段から姿勢の悪い人は骨盤が横に広がっていることが多く、そうすると内臓に悪影響が出て代謝の悪い「太り体質」になってしまうのだとか。そこで、手軽で即効性も期待できる「骨盤枕ダイエット」に注目が集まっています。幅40cm高さ10cmの枕(本に付属)を、おへその裏あたりに置き、足はハの字、両手は頭の上に伸ばして小指同士を付けるという基本姿勢で5分間仰向けに。便秘改善や生理痛改善にも効果があるようです。



参考：福辻鋭記者『寝るだけ! 骨盤枕ダイエット』(学研パブリッシング)

こんにちは



お施主様ご家族の笑顔が
私どもの一番の喜びです。

代表取締役 榎本一利

あなたの街のアルカディアホームです

いつもお世話になっております。アルカディアホームの榎本でございます。皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今回掲載しましたアルカディアニュースはいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様はもちろん、これからお住まいをお探しのお客様にも、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思本紙を掲載させていただきました。住まい探し、住まいの建替え、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。アルカディアホームをこれからもご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

たった1日で住まいの“顔”をリフレッシュ

リフォームドア

リシェント [トステム]



工事の時間は
「いってきます!」から「ただいま!」まで。



トステムのリフォームドア「リシェント」は、住まいの顔とも言える玄関をたった1日でリフォームできます。外装も内装も傷めず、わずか1日で工事が完了、その日のうちに素敵な玄関に生まれ変わります。その早さの秘密は「カバー工法」。元の玄関の外枠を残して、新しい枠を取り付けるため、大切なお住まいを傷めないスピード施工が可能です。

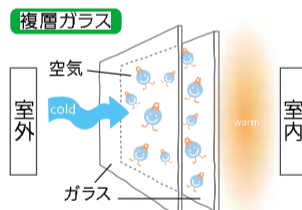
ドアも引戸も性能や住まいの外観、雰囲気に合わせて、デザイン・カラー共に豊富なバリエーションからお選びいただけます。「リシェント」に興味がありましたら、当社までお気軽にご相談ください。

住まいの悩みをスッキリ解決しながら、イメージもリフレッシュ!

エコで快適

空気のパリアで熱の出入りを抑えて断熱性能を発揮

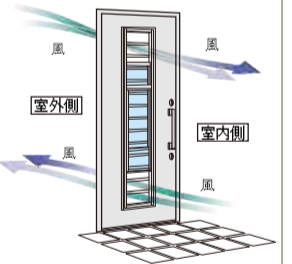
冬場の玄関の寒さは、ガラスが外気温を伝え、室内の空気を冷やして外気温を伝えにくく、結露も軽減。一年中快適! しまっているのが原因の一つ。複層ガラスなら高い断熱性能で外気温を室内に伝えにくく、冬場の結露も大幅に軽減。更に1年を通して快適な省エネ効果も期待できます。



日頃のお悩み解決

より明るく爽やかに

暗くてずっとつけっぱなしだった暗い玄関も、扉のガラス部分から外の光が取り込めるのでゲンと玄関が明るくなります。扉を閉めたまま換気のできる彩風タイプも合わせると、いつでも玄関が爽やかな空間に。



もっと安心

ドロボウや不審者に狙われにくい

リシェントは2ロックが標準装備され、ガラス部を割られても解錠できない高い防犯性能の「セキュリティサムターン」を装備しているので安心です。また、カードをかざして手軽に施錠する「CAZAS」、ワンタッチ施錠の「簡易タッチキーシステム」をご用意しています。(オプション)



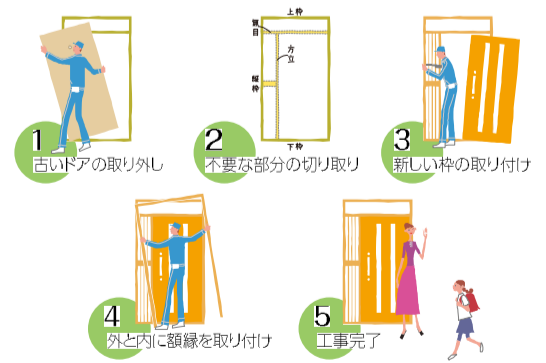
CAZAS



簡易タッチキーシステム

施工は一日

「いってきます」と「ただいま」の間に、すべて完了!



ご相談・お問い合わせはこちらまで

アルカディアホーム 志木店 (株) 東日本都市開発

〒353-0007 埼玉県志木市柏町4-5-1

TEL: 0800-888-6522 FAX: 048-486-6521

http://www.arcadiahome.co.jp

会員様用 http://www.arcadiahome.jp