

[アルカディアホームニュース] 住まいのがわら版



涼のとり方編

夏の暑気はさらりとかわす

自然により添い、涼をとる術^{すべ}

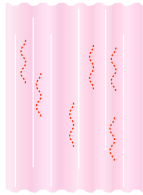
うちわ、打ち水、風鈴の音…。私たちは、電力に頼らずに「涼」をとる工夫を知っています。冷房病防止や省エネ実現のためにも、今年の夏は、“省”エアコン生活に取り組んでみませんか？

暑さの元をシャットアウト

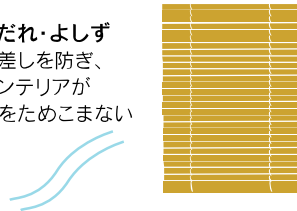
住まいを高温にする原因は、おもに太陽の日射熱です。日差しをカーテンで遮る方もいるかも知れませんが、直射日光を受けたカーテンは熱をため込み、その熱を室内へ放出してしまいます（輻射熱現象）。そのため、遮熱は窓の外で行うのがベスト。昔ながらのすだれやよしずが効果的なのです。

 室内に侵入する熱…50～70%が窓からの日射

△ **カーテン**
日差しを防ぐが、熱をため込んで再放出してしまう



◎ **すだれ・よしず**
日差しを防ぎ、インテリアが熱をためこまない



<耳ヨリ情報>

暑さ対策では、地面からの「照り返し」を防ぐことも大切です。植栽は、その理想的な対策例で、背の高い木は日陰をつくり、低木も蒸散作用で熱をため込みません。



涼のある食べ物

夏野菜や熱帯の果物には、体を冷やす効果があります。逆に、冷え性の方にうれしい、体を温めてくれる食べ物もあります。

●体を冷してくれる食べ物

- ・トマト、ナス、キュウリなどの夏野菜
- ・パイナップル、マンゴーなど熱帯の果物



●体を温めてくれる食べ物(冷え性の人に)

- ・ニンジン、ゴボウ、レンコンなどの根菜類
- ・ショウガ、ネギ、ニンニクなどの薬味



色にみる涼感

見た目にも涼しげな海や空のブルー。室内でも、たとえば照明を蛍光灯などの青白い光にするだけで涼感がアップしますよ



<耳ヨリ情報>

冷房病や夏バテ気味の人は、逆に温かみがあり食欲がでる“暖色”を料理やインテリアに取り入れてみましょう。



自然の力をかりれば、暑い夏でもカラダは夏バテ知らず。 しかも省エネで家計にやさしいエコライフを実現できます。

住まいに関するご相談は弊社までどうぞ。

[発行] 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丁目5-1
フリーコール：0800-888-6522