

# こんにちはは 田島建設です!

# 6

## 夏の衣替え

夕暮れの雨上がり。紫陽花の花から雨つぶがポトンと落ちて空が澄んできました。そろそろ夏支度。夏の兆しが見え始めています。

京都の町屋では、6月に入ると梅雨の晴れ間に、家の中の建具を替える「建具替え」が行われます。秋から冬にかけて使っていた障子をはじめ、夏用の建具に入れ替えます。京都は三方を山に囲まれた盆地で、冬は寒く夏は暑い地形になっているので、暑い夏を乗り切るための工夫が随所になされているのです。

冬の間、外からの冷たい空気から守っていた障子をはじめ、簀戸(すど)と呼ばれるヨシの茎を編んだすだれを枠にはめ込んだ戸を入れます。風が通り抜けてすがすがしさを感じます。夏の直射日光から守ってくれる簀戸は、木陰にいるような心地よさ。ヨシの間から透け

て見える庭の風景はいつもとは違った趣で、何ともいえない風情があります。

畳の上には籐の網代(あじろ)やむしろを敷きます。籐網代は籐の表面を薄く加工して縦横交互に編んだもので、床の間などの天井にも使われます。一方むしろは棒状の籐を並べて糸でつないだ敷物です。籐は東南アジアのジャングルなどに自生する植物で一般的には「ラタン」の名前で広く知られています。床一面に敷かれた籐は、自然の息吹を感じ、素足で歩くとひんやりした爽快感が得られます。

今は窓を閉めてクーラーをかけると、すぐに快適になります。でもたまには、夏の風と共に涼を愉しむ…、そんな夏の過ごし方も魅力的ですね。ひんやり、籐のカーペットが恋しくなる、初夏の午後です。



# ししとうの じゃこ炒め

あなたとこんすてきにごはん

材 料 (2人分)			
・ししとう	100g	④	・めんつゆ 大2
・ちりめんじゃこ	150g		・酒 大1
・ごま油	小1		



① ししとうはよく洗い、ヘタを切り、ところどころ竹串で穴を空ける。

② フライパンにごま油とししとうを入れて火をつけ、ししとうがしんなりするまで炒めたら、ちりめんじゃこを加える。

③ ④を加え、汁気がなくなるまで炒めたらできあがり。

Health Point

ししとうは、カルシウムの吸収を助けるビタミンKが豊富なため、カルシウムの豊富なちりめんじゃこの相性がバッチリです。

## 今どきリフォーム事情

～暑さ対策を考える～

年々暑さが増していく夏。リフォームで暑さ対策を考えましょう。熱を防ぐ対策をしたり、換気を良くしていくことで、暑さ対策ができます。

### ◆夏の暑さを軽減する断熱材

屋根と天井の間に入っている断熱材を増やすことで、屋根からの暑さの伝わりを軽減できます。屋根裏の斜めの天井部分には、吹き付けるタイプの断熱材が有効で、屋根裏に熱が入ってくるのを防ぎます。屋根を塗り直す際には、遮熱塗料を選んでよいでしょう。

### ◆窓のシェード・オーニング

家に入ってくる熱の多くは窓からとも言われているので、窓を遮熱タイプに変えると部屋の暑さが軽減できます。窓の交換が難しい場合は、窓の外にシェードや、掃き出し窓にはオーニングを付けることで、窓からの熱が防げます。特に西日が激しい場合は、シェードを下げておくだけでもかなり違ってきます。

昔から日本で使われているすだれは暑さ対策の知恵です。

### ◆断熱フィルム

窓に断熱のフィルムを貼ることもできます。一枚貼るだけでも、熱を反射して逃がす効果があります。また、フィルムを貼っておくと台風などで窓に物が当たって割れた際の、飛び散りも防げます。

### ◆玄関の網戸

実は、熱が溜まりやすいのが玄関です。窓がある場合は定期的に換気をしましょう。窓がない場合は、玄関ドアにリフォームで網戸を付けることもできます。



株式会社 **田島建設** フリーダイヤル 0120-151-224

〒121-0807 東京都足立区伊興本町2-11-11 ホームページ <https://tk4020.com>  
受付時間 AM9:00~PM6:00 定休日 日曜日・祝日



# ときめきMarché ~マルシェ~

HUNTER  
レインブーツ

各地が梅雨に入り長雨が多くなる6月は、傘やレインブーツを活躍させて、雨の日も快適に過ごしたいですね。世界中のセレブたちに人気の「HUNTER（ハンター）」のレインブーツをご紹介します。

## 【英国紳士に大人気】

HUNTER（ハンター）は、スコットランド発の老舗ラバーブーツブランドで、英国王室御用達ということでも有名です。代表的なアイテム「ウェリントン・ブーツ」は、19世紀初頭に、騎兵隊が乗馬時にくるぶしを負傷するのを防ぐために作成されたものでしたが、軍靴としてだけでなく、ダンディでオシャレなファッションアイテムとして英国紳士たちの間で人気になりました。

## 【機能性に優れた優秀な一足】

洗練されたデザイン、天然ゴムで繋ぎ目がなく雨や泥水をものもしない高い撥水力は、日本でも大人気です。少々の山道やぬかるんだ道で

でも、靴底にしっかりと凸凹があって、滑りにくく、雪の日も安心です。また、シリーズも豊富にあり、定番のロングの他にショートや脱ぎ履きがしやすい足首タイプの物もあります。ゴムの厚みやブーツの高さによって、履いた時のフィット感も違いますよ。ぜひ試着をしてお求めください。

HUNTER



あなたにぴったりのレインブーツで雨の日を快適に過ごしましょう。

# 暮らしのエッセンス

## ガラスのくもり

ピカピカのガラスも使っているうちにくもりがち。そんな時、どうしていますか？

### ◆なぜガラスがくもるの？

きれいなガラスも、頻繁に使っていると、みるみる輝きを失いますよね。それは水道水の中に微量のカルシウムが含まれているからなのです。そのカルシウムが、ガラスを洗うたびに水垢となって沈着して白くもってしまいます。また知らない間につく油分も、くもりの原因になっています。

### ◆水垢にはクエン酸

水垢はアルカリ性なので、酸性のクエン酸を使うと落とせます。タッパーにガラスが隠れるくらいの水を入れて、クエン酸を溶かし、1時間



ほどつけておきましょう。（水200mlにクエン酸小さじ1が目安）クエン酸の代用で、お酢やレモンでも効果は同じです。

### ◆油汚れには重曹

油汚れが残っていたり、手の汚れがついて、くもった場合は、アルカリ性の重曹を使いましょう。重曹を溶かしたぬるま湯にひたしたキッチンペーパーでガラスを拭きます。その後、中性洗剤で洗い流します。

どちらも最後にお湯をかけて拭きあげます。

# あたまストレッチ

## ●まちがいさがし●

右の2つの絵には、違うところが5つあるよ。あなたはいくつ見つめられるかな？



答えはページ下にあるよ！

# Healthy de Happy

蚊などの虫に刺されたら、とにかく掻き壊さないで！痕を残さないために大切なのは刺された後の対処法です。

### ◆消えるまでに数年かかることも！

虫たちの動きが活発になる季節がやって来ました。「痒いのも嫌だけど、いつまでも痕が消えないことが辛くて」と、憂鬱になる人も多いことでしょう。この痕は、炎症から皮膚を守り修復させる過程で色素が沈着して起こるもので、「炎症後色素沈着」といいます。

### ◆大切なのは炎症を抑えること！

虫に刺されたら、とにかく掻き壊さないことです。軽いかゆみには、市販のかゆみ止めを活用しましょう。赤みや腫れがある場合には、医師や薬剤師と相談しな

## ～炎症後色素沈着～



から「ステロイド外用薬」を塗ることも検討し、患部の炎症を長引かせないようにしてください。

### ◆炎症後色素沈着になった場合は？

顔のシミなどの治療に使われている薬も、効果があることが多いようです。また、ニキビや毛穴の治療に使う「ピーリング」や、「レーザー治療」が有効な場合もあります。市販の薬で効果が見られない場合は、早めに皮膚科を受診しましょう。

# お取り寄せ倶楽部

ふぐの聖地、山口県からちょっぴり贅沢なお取り寄せグルメをご紹介します。

㈱玄洋社の『瓶のふぐさし』は、味付けした天然物のマフグのふぐさしを瓶詰めにした商品で、ふぐのしっかりと歯ごたえのある肉質が楽しめるのが特徴です。南風泊市場の目の前にあるふぐ処理師のいる自社工場で、原料処理から製品化まで一貫して作られているので鮮度は抜群。味は唐辛子のインパクトがある塩辛味、昆布のネバリと旨味が特徴の

## 瓶のふぐさし ～山口県～



昆布味、柚子の皮と刻み唐辛子の風味豊かな柚子こしょう味、濃厚な味わいのうに味、ツンとくる辛味と風味が後を引くわさび味の5種類。白ワインに合う、今までにない瓶さしをぜひご賞味あれ！

お問合せ・・・御馳走マート(㈱玄洋社)  
瓶のふぐさし ご自宅用5本セット  
・・・3,240円(税込)

まちがいさがし答え：①左のカタツムリさんの殻の大きさが違う②右のカタツムリさんの触覚の角度が違う③左下アジサイの葉の位置が違う④カエルさんが持っている葉の傘の切れ込みの数が違う⑤カエルさんの服が左前と右前