

"夏到来"暑さと住まい方"を工夫!



ここ数年の夏の暑さは、目を見張るものがありますね。エアコンのない部屋の中で熱中症で亡くなる人も出ている昨今、快適に過ごす工夫を考えてみました。

☆すぐできる、クールダウンの知恵

①カーテンを閉めて外出する:

夏場特に気をつけたいことですが、家を出る時、窓を開けて行けないのであれば、厚手のカーテンも閉めて行きましょう。部屋の中に熱気がこもるのを防いでくれます。



②天然素材の涼しげな敷物で涼を体感。

お昼寝するにも、布団やソファに横たわるだけでじんわりと汗ばみ嫌な寝心地……。

熱気がこもりがちな、厚みのある布団やソファはやめ床にラグを敷いてみませんか。冷気は下にたまるので部屋の中でも床に近いところが涼しく過ごせます。優れた通気性や肌触りをもつ、いぐさ、コットン、レーヨン生地が夏に適しおすすめです。



③空気の通り道をつくる。玄関網戸

窓は、出来れば2か所以上開けて、空気が入って抜ける道を作ってあげましょう。いい位置に窓がない場合、ドアを開けておくのもよいでしょう。ドアストッパーでドアを開けた状態で留め、玄関網戸を設置しておけば外からも丸見えにならずに安心です。



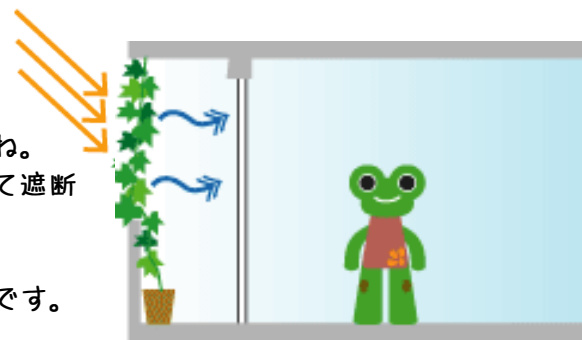
←鳥栖市M様邸
玄関網戸新設 ¥48,000~

④打ち水をする。

家の周囲やベランダなど、屋外に水をまきましょう。気化熱で、一時的ではありますが、温度が下がります。

⑤グリーンカーテン

夏の暑い日差しの下でも、木陰に入ると急に涼しくなりますよね。太陽の直射日光が木や葉っぱによって遮断されるのはもちろんですが、葉から水分が蒸散されることで、周囲の温度が下がっているからなのです。



日よけを窓から離しておくこと、窓の外側のバルコニーが影空間になり涼しさをもたらします。すだれよりも植物が蓄える熱量が低いので、居室側に伝える輻射熱が少なく成るに涼しく感じます。

意外と手軽な断熱リフォームお部屋を内側から快適に

住まいが快適になり、エアコンの節約にもつながる断熱リフォーム。省エネ効果が高いとわかっていても大がかりな工事が必要となかなか踏み切れなかったリフォームのひとつです。以前の断熱リフォームは、写真のように壁を壊して断熱材を隙間に埋めて、また石膏ボードを貼って内装を仕上げるといった手順が必要でした。しかし、今どきの「断熱リフォーム」は、機能の優れた断熱材と石膏ボードが重ねられており、既存の壁に貼り付けて、壁紙で仕上げるという施工期間が大幅に短縮され、廃材も出ない商品が開発されています。工期が短いことは、それだけ手軽にリフォームできるということ。通常4日要する壁の断熱リフォームが2日で済んでしまう。この地球温暖化、年々暑さが厳しくなる近年、室内を外気熱の影響をうけにくくして快適な空間を確保するって大事かもしれません。たとえば、暑くて眠りが浅い今日この頃、二日で安眠できる寝室を手にいれませんか?

一般的な断熱材を入れるリフォーム壁をはがして、木下地を組み、断熱材で隙間を埋めて後、石膏ボードで仕上げる。

断熱材と石膏ボードが一体のパネルになっていて、施工が簡単。今ある壁の内側に取付けるだけ。厚さは30mm前後と薄いので、部屋が狭くなる心配も



旭化成建材/ネオマ断熱ボード

太陽の日差し・光・風を自由にコントロールできる窓の外側に取り付けるブラインド

室内に侵入してくる熱の70%以上が、窓などの開口部から入ってくると言われています。特に夏場は太陽の日差しが入りこむだけで室温を上昇させるため、いかにして日差しを室内に入れないかが暑さ対策のポイントになります。

サンシャディシリーズは、昔ながらの日差しを遮る「よしず」のように、夏を快適に過ごすお手伝いをします。



外付ブラインドルーバーを調節することで、暑い日差し(輻射熱)を遮りつつ通風が可能。冬はフルオープンで暖かな日差しをしっかりと取り入れられます。

きんぎょく さくらんぼの錦玉

材料(4人分)

・さくらんぼ 16個	レモンの絞り汁
・レモンの皮 4個分 (黄色い表皮のみ)	キルシュワッサー 大さじ1
・粉寒天 小さじ1	砂糖 40g
	水 1と1/2カップ

- ① さくらんぼは軸を取って水洗いし、水気をきる。小鍋に※を煮立て、さくらんぼを加えて弱火で5分程煮る。火を止めてそのまま冷まし、粗熱がとれたらさくらんぼを取り出す。
- ② ①の小鍋を火にかけ、粉寒天を加えて弱火でかき混ぜながら沸騰させ、1~2分煮る。火を止め、レモンの皮のみじん切りを加えて粗熱をとる。
- ③ おちょこのような小さい容器にラップをしき、さくらんぼを入れ②を注ぐ。それを茶巾状に包み、上を輪ゴムでしばる。これを16個分作り、ラップごと氷水で冷やし寒天が固まったら、ラップをはずして器に盛って完成!

* さくらんぼ *

サクランボの主成分はブドウ糖です。すぐに吸収されエネルギーになります。また、鉄分を多く含んでいます。貧血防止にも効果がありますよ!サクランボ一粒一粒は栄養は少ないですがとてもバランスの良い食材です。

