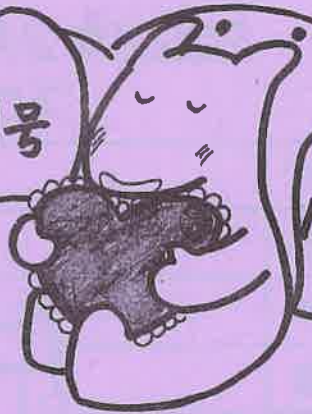


Refine

2月号

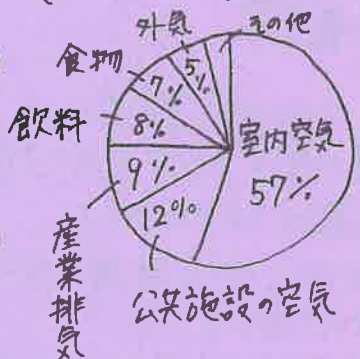
No.279



だから空気のおいしい家がいい

人は1日に約15kgの空気を摂取しているそうです。水や食べ物で15kgを摂ることは到底できませんから、私たちはいかに大量の空気を体に取りこんでいるかわかります。

そして、その空気のほとんどが、自宅の空気なのです。実際に人が一生のうちに体に取り込む物質の割合を見ると、実に57%が室内空気です。水や食べ物と比べて3倍以上の量を体内に取り込むわけですから、家の中の空気をきれいに保つことが、私たちの体にとっていかに大切かわかりますね！



最近の空気清浄機は驚くほど高性能になっていますが、やはり万能というわけではなく、除去しきれない物質もあります。家全体の空気の質を整えようと思ったら「フィルターで汚染物を除去した空気」だけでは十分ではないのです。

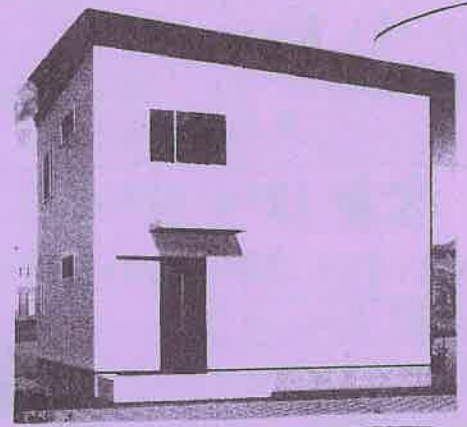
大勢の人が集まったり、換気せずにいたりすると、頭がボ〜としてくることはありませんか？ 外の「おいしい空気」と室内の「息苦しい空気」の違いは、二酸化炭素(CO2)の濃度です。人は新鮮な空気(酸素)を体のすみずみまで送りこむことでエネルギーをつくり、活力を得ているので酸素が減り、CO2が増えた室内にいますと、だるくなったり、疲労感が増したりするのです。(目まいや頭痛も) きれいな空気環境をつくるためには、花粉やホコリを除去するだけでなく、CO2の濃度を低くして酸素濃度を高くすることが大切です。だから、高気密・高断熱の家ならば、室内にCO2を排気する石油ストーブやファンヒーターを使うことはおすすめできません...(結露もするし...)

寒い時は家を暖めて！

家の中が寒いと感じたら、高気密・高断熱の家にお住まいならば「人のいる部屋を暖める」のではなく、家を丸ごと暖めた方がいい

効率的で保温力もアップします。一度暖めれば、床、壁、天井、家具などに蓄熱されるので、エアコンが全力で動く時間が短くなり、暖房コストも抑えられるでしょう。

魔法瓶のような保温力と、きちんと24時間計画換気がされているFPの家をもっと知りたい方は、内覧会を予定しておりますので、ぜひ足を運んでいただき、暖かさを体感して下さい！



3/23(水) 見てみる会 午倉田八幡会場 9:00~13:00

シンプルなお取りですが、トイレと洗面、お風呂が一体化したフルシングルルームは、動線に無駄がないので、小さなお子さんがいるご家庭にはとても便利です。コロナ対策のため、予約制とさせていただきますので、見学ご希望の方は、ソファイン名取までお電話下さい。



2月のIH操作教室

3/22(火)
11:00~13:00
(無料です)

- <メニュー>
- ・ホワイトシチュー
 - ・グリルでチョコケーキ
- 魚焼きグリルは

小さなオーブン、ケーキ作りも簡単にできますよ！魚を焼くだけなんてもったいない！便利な使い方を習ってみませんか？お電話でご予約下さい



2022年2月の スケジュール

1	火		
2	水		
3	木		
4	金		
5	土		
6	日		定休日
7	月		
8	火		
9	水		
10	木		
11	金	建国記念日	定休日
12	土		
13	日		
14	月		
15	火		
16	水		
17	木		
18	金		
19	土		
20	日		定休日
21	月		
22	火	IH体験料理教室	
23	水	天皇誕生日	内覧会
24	木		
25	金		
26	土		定休日
27	日		
28	月		



定休日



定休日



定休日



定休日

みかん風呂
ゆず湯と同じように、みかん風呂でも体を温める効果がありますよ！ 天日干ししたみかんの皮（8~10ヶ）を布袋（大きめのハンカチなど）に入れて湯船に浮かべればお肌もツルツル、冷え性にもよく効くそうです。

ひと口メモ 体の熱を生み出すのは筋肉なので、筋肉が多いとその分たくさん熱がつけられます。温かい体に必要なのは筋肉なんですね！
貯金も大カだけと、貯筋もね！

Panasonic リフォーム Club リファイン名取

有限会社角栄ホーム

〒981-1231 名取市手倉田字榎根388-8

TEL:022-384-9222 FAX:022-384-8984

URL: http://web.fp-group.gr.jp/kakuei/ E-mail: cdr39620@par.odn.ne.jp

建設業許可/宮城県知事許可(般-24)第12739号

「タッチレス」が当たり前に! パナソニック

このコロナ禍で、衛生面を考え、触らないで使える商品がいろいろ出てきています。

- ・触らなくても水を出したり止めたりできるスリムセンサー水栓
 - ・手をかざすだけで点灯、消灯ができる照明
 - ・便ふたを閉じて水を流すまで全自動のトイレなど
- 手がふけがらっていたり、汚れていても、タッチレスで使えるのは嬉しいですね!!

日本人は冷えている!?

現在、日本人の平均体温は36.1~36.2℃、欧米人は36.9℃というデータがあります。その差は0.7℃もあります。しかし、50年前は日本人の平均体温は36.9℃でした。もともと体温が低かったわけではなく、生活習慣の変化などによって約1℃も下がってしまったのです。

体温が1℃下がると、免疫力は約30%落ちると言われています。体温が低ければ、血液の温度も低くなり、その結果血液の粘度が増してドロドロの血液になります。肉の脂肪が冷えて、白く固まるのを想像して下さい。血液中に流れている脂肪にも同じようなことが起きていると思うと...怖いですね~。

からだを温める ショウガとカブのスープ

(2人分)

- ・カブ 2ヶ ・長ねぎ 7~8cm ・ショウガ 25g ・塩 小1/2
- ・ゴマ油 小1/2 ・だし汁 1カップ ・豆乳 1カップ ・しょうゆ 少々

- ① カブは薄切り、ねぎは小口切り、ショウガは千切りにする
- ② 鍋にゴマ油を熱し①を炒め、しんなりしたら塩を振り、だし汁を加え5~6分煮る
- ③ 粗熱を取ったらミキサーでペースト状にし、鍋にもとし豆乳を加え、しょうゆで味を整える

※他にごぼうを入れても美味しいですよ!! 体が温まりますよ! ミキサーがなければ、くたくたに煮ればOKです!

つま先から全身ほかほかに...

つま先を温めて血流をよくすると全身が温まってきますよ!

足指柔軟ストレッチ



椅子に座って片方の足のかかとを上げ、指の付け根をグッと床に押しつける

次に今度は反対に、つまめ側を床に押しつける



つま先トナシストレッチ



うつ伏せになり、つま先を立てたら、アゴタウンを繰り返します。ひざが曲がらないように注意して下さい



☆伸びない方は!

つま先も伸びないように!