

# リファイン だより

7月号

NO.296

～深呼吸したくなる家～  
(換気について)



人間が快適な生活を送るうえで必要な換気量は、0.5回/1時間。  
1時間で家の中の空気を半分入れ替える、ということです。

**FPの家**は、何よりも空気を大切にしている住まいでもあります。目に見えない環境汚染やウイルスなど空気には多くのリスクも潜んでいます。より安心して健康な住まいの実現には、汚れた空気を家の外へ排出し、新しい空気を取り入れる計画的な換気が重要です。

FPの家の24時間計画換気では、主に「タフト式の第3種換気」を採用しています。第3種は、



タフトファンによって汚れた空気を排出し、室内に圧力差をつくることで給気口から新鮮な空気を取り入れるシステムです。メンテナンスがしやすく、第1種換気よりもコスト面で安いというメリットがあります。これは高気密だからこそできる換気です!! 家に隙間があると

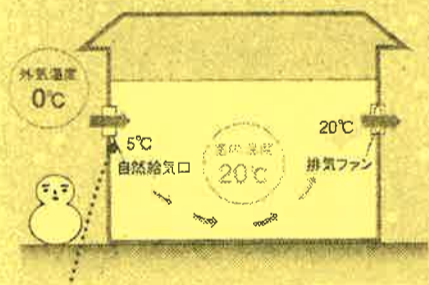


空気が漏れて部屋全体のスムーズな空気循環ができなくなり、部屋ごとの温度にバラつきが起きたり、汚れた空気も留まったままになってしまいます。室内の温度を快適にキープする断熱性と空気を逃がさない気密性があることで、計画換気システムは本来の力を発揮します!

さて、今回 見てみる会でご覧いただく家では「タフト式熱交換換気システム」を採用しました!

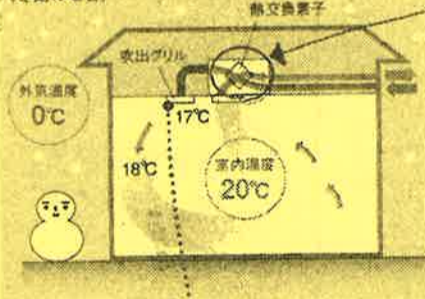
**一般換気** 自然給気口や給気ファンで外気をそのままの温度、湿度で給気します

(冬期の場合)



**熱交換換気** 排気と一緒に出てしまう熱エネルギーを回収し、取り入れた新鮮な外気に回収した熱エネルギーをのせて室内に返します

(冬期の場合)



つまり、ここに熱エネルギーを集め、外の冷たい空気を暖めてから室内に戻すということです。左図の場合、外気温度は0°Cですが、熱交換をして17°Cにして給気します

この熱回収により外気を室温に近づけて給気するので、室内の温度がほとんど変わらず、冷暖房費を抑えることができます

お手入れが楽!  
熱交換換気ユニットは縦置きもできるので、低い位置でのフィルターのお掃除ができます。お手入れが楽にできます。

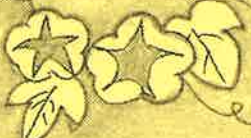
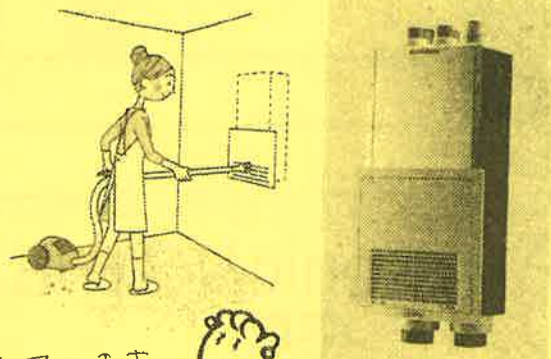
リファイン名取では、完成時に風量測定を行い、計画通りに換気ができているかを徹密にチェックしています。また、ホルムアルデヒドなどの化学物質の室内測定、気密測定をしてからお引き渡しをしています。確かな安心をお届けします!

**見てみる会!?(完成見学会)** 7/8(土) 9:30~14:00  
(太白区富田、浄水場近く)

このお家はタフト式熱交換換気システム「第1種熱交換換気」24時間換気を採用した長期優良住宅です。

約30坪の平家ですが、玄関を入ると25帖のLDK(和室コーナーあり)が広がりとても開放的です。水まわりをひとつにまとめたユーティリティはすっきりと使い勝手がよく、併来歳をとっても安心して暮らせる家となっています。ぜひご覧になって下さい!

見学は予約制とさせていただきます。当日でも可能ですので、リファイン名取までご連絡下さい。お待ちしております。



# 2023年7月の スケジュール

1	土	定休日
2	日	
3	月	リファイン名取では、定休日であっても前もってご予約いただければ、打ち合わせ、ショールームへのご案内など対応いたします
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	見てみる会
9	日	定休日
10	月	社員研修
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	定休日
16	日	
17	月	海の日
18	火	暑い日にさっぱり美味しい豆花(トウワア) 豆乳は肥満や動脈硬化、骨粗しょう症の予防が期待でき、栄養補給にぴったりです。 豆花は豆乳を冷やし固めた台湾のデザートで大豆の栄養をしっかりと摂れますよ!!
19	水	
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	定休日
24	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉ゼラチン5gを水大匙2でふやかす</li> <li>・鍋に豆乳500mlと砂糖大匙2を入れて沸騰しない程度に温める</li> <li>・火からおろしてゼラチンを加えてよく混ぜバットなどにあげて冷やし固める</li> <li>・砂糖大匙4と水100mlでシロップを作る</li> <li>・好みで果物やあんこはトッピングして!</li> </ul>
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	定休日
30	日	
31	月	

## 蒸し暑い季節特有の体調不良から身を守ろう!

どんよりとした梅雨空と同じく、なんとなく疲れやすかったりするのはいのせいでありません。不安定な天候は身体に大きな負担をかけ、日常生活で感じる精神的なストレスと相まって自律神経の乱れを引き起こします。その結果、やる気がない、手足が冷える、肩が凝る、体がたるい、頭が痛いなどの不調が身体にも現れてくるのです。

外気と同じように、体内にも湿気がたまりやすい季節です。湿気がたまるとは、水が滞り、代謝が悪くなることであり、体はあくみがちに、なんとなく重たさを感じるはそのせいです。

### ● 湿気を追い出す食材

麦、セロリ、ニンジン、大根、空豆、スイカ など

(× 生魚、牛乳やヨーグルトなどの乳製品、砂糖(甘い物)は体に水分をこもらせるので食べすぎには要注意です)

### ● 水分をため込みしないよう、水分摂取の目安は

1日1L~1.5Lに、温かいハト麦茶は余分な水分を排出してくれるので最適です。体を冷やさないう、冷たい飲み物やお酒はなるべく控えましょう。

### ● 下半身のあくみに交かく 3つのツボ押し

**三陰交**さんいんこう

内くるぶしの1番高いところから指4つ分上がった骨の隙のところです。

**陰陵泉**いんりょうせん

内くるぶしの延長線上ですねの内側で膝下の骨のやや前下のところ

**豊隆**ほうりゅう

すねのやや外側真ん中辺りの筋肉が1番盛り上がったところ

(※ 20~30秒×3回を目安に)

季節の野菜で  
体の調子を整えよう

### 万能トマトだれ(2人分)

・トマト 2ヶ ・みょうが 2ヶ

① { みそ 大匙3 ・しょうゆ 大匙3 ・ゴマ油 大匙3 ・酢 大匙4  
・砂糖 大匙1 ・ニンニクすりおろし 小匙1 ・白ごま 大匙2 }

② トマトは1cm角に、みょうがは縦半分に切って小口切りにする

③ ①を混ぜ合わせてトマトとみょうがを加えて混ぜるだけ!!

冷しゃぶやチキンや魚のソテーなど、いろんな料理に使えて、作っておくと便利ですよ!

ホワイトソースより簡単!

夏に食べたい  
涼しいデザート

### マヨネーズみそのポテトグラタン(2人分)

マヨネーズみそ(マヨネーズ50g みそ20g)

・じゃがいも 1ヶ ・玉ねぎ 1/2ヶ ・小麦粉 20g ・ツナ缶 1ヶ  
・牛乳 300cc ・マヨネーズみそ 70g ・ミルクチーズ 30g

① じゃがいもは皮をむいて薄切りにし、レンジで4分程加熱する

② 玉ねぎをスライスして小麦粉をまぶしておく

③ 鍋に牛乳②水分を切ったツナ缶を入れて火にかけて、とろみがついたら①を入れて火を止め、マヨネーズみそを加える

④ 耐熱皿に③を入れチーズをかけてトースターで5~6分焼く

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 名取市手倉田字権根388-8

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

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

建設業許可 登録商標 建設業許可 昭 241 第 12739 号