



暑くて寝苦しい夜に熟睡できますか?!

快適に寝るためには、室温22度前後、湿度40～60%を保つことです。となりますと、エアコンに頼る必要がありますが、つけっ放しで寝ると体温が奪われ、寝冷えの原因に!! 体の機能が体温を維持しようと夜通し働くため、熟睡できなくなります。エアコンは寝る1時間くらい前から室温を22～23度にセットし、部屋と寝具を冷やします。寝るときは室温を25度くらいに設定し直し、タイマーを1時間で切れるようにセットします。除湿機能を活用することで夏の寝苦しさを解消します。

睡眠時間って8時間必要なの?!

1日8時間の睡眠が必要という説は、医学的根拠があるわけではなく、多くの人から統計をとった平均的な睡眠時間にすぎません。睡眠時間には個人差があり、1日3～4時間の睡眠で健康な人も少なくありません。個人差が出るといわれています。睡眠は時間よりも『質』のほうが重要となります。

昼寝で夏バテを予防しましょう!!

暑さのために体が疲れやすくなっているため昼寝を取ることがオススメです!! 時間は20分前後が理想的です。タイマーや目覚まし時計をセットしておくといいです。1時間以上とってしまうと日中の活動に逆に影響が出ますし、夜の安眠・快眠の妨げにもなってしまうので注意してください。

★寝相で性格占い★!!あなたはどのタイプ?!★

『王様は仰向けに寝、賢者は横向きに寝、金持ちはうつ伏せに寝る』という西洋の古いことわざがあるように、寝相には性格が関係していると考えられています。必ずしも当てはまるというものではありませんが、ちょっと興味深いですね。あなたは、どのパターンになりますか?

◆王様型
個性が強い自信家タイプ。人柄のいい性格です。精神的にも安定し、他人に対して寛大です。



◆うつぶせ型
几帳面で細かい事を気にするタイプ。予想外の出来事を嫌い無理せず、手際よく正確に事を運びます。



◆横向き型
バランス感覚をもっているタイプ。適度に自分を守り、必要以上のストレスを感じずに対処できる。社会に対しても柔軟な姿勢で対応できるタイプです。



◆胎児型
自己防衛意識の強いタイプ。依頼心が強く、甘えん坊の性格。自分を守るように閉鎖的になりがちな面があります。



辛くて美味しい我が家の麻婆そうめん



●材料：(2人分)

- ・そうめん…4把
- ・牛豚の合挽き…200g
- ・ねぎ…3本
- ・にんにくのみじん切り…適量

■調味料

- ・豆板醤…大さじ1

■合わせ調味料

- ・醤油…大さじ1
- ・甜麺醬…大さじ1
- ・オイスターソース…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1
- ・胡椒…少々

- ・料理酒…大さじ1
- ・水…200cc

●作り方●

- 【1】合わせ調味料を合わせておく
 - 【2】鍋に水を沸かして、そうめんを1分程度サッと湯がいて、水を切る。
 - 【3】フライパンににんにくを炒めて、合挽き肉を入れて、水分を完璧に飛ばすまで炒めてから、豆板醤を入れて炒めます
 - 【4】合わせ調味料を入れ炒める
 - 【5】輪切りにした葱を入れて、そうめんを入れ合える
 - 【6】最後は火を止めて、ごま油を入れて合えると出来上がり
- ★コツ・ポイント★合挽きをパラパラになるまで炒めて、次は豆板醤を入れて炒めるのがコツです! より香ばしくできあがります♪

リフォーム現場情報

BEFORE ⇒

AFTER



便器を和式から洋式に変更、壁には桧の羽目板を貼り、床もフローリングにしました。便器廻りの床は、お手入れしやすいように配慮しました。



新しいの家造り

すなわちそれは高き良き時代の日本の築造り(構築のいた時代)

皆様の築造りをサポートする場所



株式会社 シモダ

健康で快適な住まいを考える会・大阪

住まいの駅

〒571-0017 門真市四宮1-2-3

TEL 072-886-0311

<http://www.sumai-no-eki.jp/>