

# Smart House 通信

ごあいさつ

「夏痩せて嫌いなものは嫌ひなり」三橋鷹女の俳句です。

多くの人を経験する夏バテ。

食欲が落ちたり、体調不良になったりと人によって症状は様々ですが、  
病気でもないし・・・という状態。

鷹女も体調を崩していたのでしょ、嫌いなものは嫌いだと言い切っています。

夏を元気に過ごすためにも大切なことは、夏バテの予防。  
規則正しい生活や水分をしっかり摂取するなどを心がけて  
この夏も元気に過ごしたいですね。

## 8月の誕生花

|             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 1日…ガーベラ     | 11日…カワラナデシコ | 21日…サギソウ    |
| 2日…ワックスフラワー | 12日…キキョウ    | 22日…ニゲラ     |
| 3日…バラ       | 13日…ダリア     | 23日…チューベローズ |
| 4日…アサガオ     | 14日…コスモス    | 24日…ハナタバコ   |
| 5日…スイレン     | 15日…ルドベキア   | 25日…ジンジャー   |
| 6日…コギク      | 16日…オミナエシ   | 26日…センニチコウ  |
| 7日…アスター     | 17日…ヒマワリ    | 27日…ソリダスター  |
| 8日…スイートサルタン | 18日…トルコキキョウ | 28日…ムクゲ     |
| 9日…アルストロメリア | 19日…トサカゲイトウ | 29日…クローバー   |
| 10日…カライトソウ  | 20日…マリーゴールド | 30日…オニユリ    |
|             |             | 31日…サルビア    |

# 「エコ」と「身体に優しい」夏の過ごし方

毎日暑い日が続きます。

暑いからとエアコンをつけると夏風邪を引いてしまいます。

冷たいものを取りすぎてしまうと体調不良に。

なかなか難しい夏の過ごし方ですが、「エコ」と「身体に優しい」をキーワードに夏を楽しんでみませんか？

## 打ち水をする

水を撒くことで、涼を得ます。打ち水をすることで、3度の温度差があることも。

日が強く当たっている場所に水を撒くのはあまり効果がないので、ご注意ください。



## 風鈴を吊るす

風鈴の音は、実際に涼しくなるわけではないのですが（外国の方にはうるさい音と聞こえることも）、チリンというあの音に心理的に涼しさを感じるようです。



## 甘酒を飲む

甘酒は、飲む点滴とも呼ばれています。甘酒を冷やして飲んではいかがでしょうか。ブドウ糖やアミノ酸、ビタミン類が効率よく吸収でき、夏バテ対策になります。



## 熱を下げる食べ物を摂る

ウリ科の野菜、夏野菜は熱を下げてくれます。

旬のものをたくさん摂りましょう。

また、バナナ、パイナップルなど、南方産の果物も熱を下げてくれます。



## 青系インテリアで涼感アップ

青系色は、赤系色にくらべると感覚的に3°C前後涼しく感じる効果があると言われています。カーテンやソファカバー、青系の絵やポスターなどを飾るのもおすすめです。



ちょっとした工夫で夏を快適に過ごせます。「暑い」という状況を楽しんでみたいですね。

# 豚とキャベツの柚子胡椒風味丼♪

柚子胡椒の風味がさっぱり美味しい豚丼です♪食べやすいよう  
細めに切るので切落としや小間切れで十分！（\*´ェ`\*）



## 材料（2人分）

豚（もも切落とし） 250g

キャベツ 1/4程度（適量）

長ねぎ 1/2本

柚子胡椒 小さじ1～（お好みで）

白だし 大さじ1程度

醤油 大さじ1

砂糖 ひとつまみ

- 1 キャベツは適当な千切りに（細すぎなくてOK）長ねぎは斜め切りにしておく。
- 2 豚肉は何となく細切りにし柚子胡椒を白だしで溶き、豚肉をもみこんでおく。



- 3 キャベツはお好みの硬さに茹でておく。



- 4 フライパンに油をひき豚肉を炒め 火が通ったら砂糖・ネギも加え醤油で味を整える。



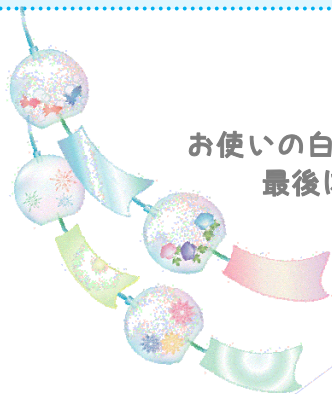
- 5 丼にご飯をもり、水気を切ったキャベツをしき、4をのせれば出来上がり♪



## コツ・ポイント

お使いの白だしによって量は調節してください。  
最後に味を調整できるので簡単です♪

＼（・・）／



# 「夏のメイク崩れに」

## 真夏の夜の・・・



夏はメイクが崩れやすくなります。

夏のお肌は、汗・皮脂の量が多くなり、肌の乾燥を感じにくいのですが、お肌は水分不足。そのため、肌をこれ以上乾燥させないように、皮脂の量が多くなっています。頻繁にメイク直しをしたいけれど、なかなか難しいところ。そこで、化粧をする前からも一工夫してみましょう。

肌を清潔に保ちましょう

毎日お肌の汚れをしっかりと取りましょう。また、化粧直しも大切です。

酸化した汚れや、よれたファンデーションを放置しておく

肌トラブルの原因になります。



化粧水は冷やして使う

冷蔵庫に化粧水を入れておいてコットンに含ませます。冷やされた化粧水で毛穴も引き締まります。

化粧水をたっぷり！

朝のスキンケアでたっぷりの化粧水をしっかり押し込みます。

たっぷりを使うことがポイントです。



下地を塗るときの工夫

下地を塗ったあと、ティッシュで軽く押さえてからファンデーションを塗り、粉を叩くと崩れにくくなります。

ファンデーションは薄く

ファンデーションは、目の周り、口周り、鼻を薄めに塗るとよりメイク崩れしません。重ねれば重ねるほど崩れやすくなりますので、意識して薄くしてみましょう。

いかがでしょうか？

どれも新たに何かを購入することなくできることですよね？始めやすいことからぜひ始めてみて、夏もキレイな肌でお過ごしください。



発行店  
情報

ハウジング光正 株式会社  
日本合理化住宅協会 (JCCA)  
発行責任者：馬場 光正  
住所：滋賀県彦根市大堀町蓮 965-11  
電話：0749-26-2666 FAX：0749-26-2667  
URL：http://www.3203.co.jp  
メール：info@3203.co.jp