

アイライクホーム通信

2018年 秋号

秋の夜長... 灯りのコントロールでお部屋を癒しの空間にしてみませんか!!

人間の体には一日のリズムがあります。朝陽と共に目覚め、日中は明るい光の中で活動し、夕方から夜にかけて徐々に明かりを落として休息に入るのが、本来人間の自然の流れです。

夜に蛍光灯の強い光を浴びると、睡眠サイクルの調整を助けるメラトニンの分泌がスムーズにいかず、不眠症や片頭痛などの原因にもなります。

そこで、**間接照明**や**直接照明**を上手に使い分け、雰囲気のある落ち着いた部屋にしてみませんか？

直接照明 … 照らしたいものを直接照らすこと。

間接照明 … 照らしたいものを、壁や天井に反射させて照らすこと。

複数の間接照明を使うことで影が生まれ、部屋に奥行きができます。



【ダイニング】

ペンダントライトでテーブルの上を照らす

照明の高さは、テーブルから大体60センチ～70センチ程度にしましょう。自分の目線よりすこし上くらいがベストです。温かみのある電球色なら、お料理がおいしく見える効果もあります。



【寝室やリビング】

スタンドライトをソファの後ろや横に置き、壁に光を当てる



【観葉植物】

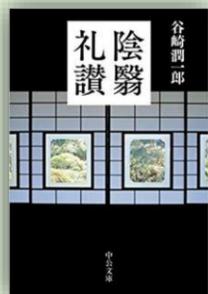
小さなスタンドライトを観葉植物と壁の間に置く



【テレビ】

テレビの後ろにクリップライトを置き、壁に光を当てるようにすると、映画館のような雰囲気が楽しめます。目にも負担がかりません。

※火事の原因になりますので、必ずLEDを使って下さい。



谷崎潤一郎の随筆

【日本の美学を再認識できる一冊 『陰翳礼讃』(いんえいらいさん)を紹介します】

まだ電灯がなかった時代の今日と違った日本の美の感覚、生活と自然とが一体化し、真に風雅の骨髄を知っていた日本人の芸術的な感性について論じたもの。谷崎の代表的評論作品。

“美は物体にあるのではなく、物体と物体の作り出す陰翳のあや、明暗にある”
陰翳(光の当たらない影の部分)の中でこそ「生える芸術」を造りあげたのが日本古来の芸術の特徴であると主張して、建築、紙、庭、食器、食べ物、能や歌舞伎の衣裳など陰翳の考察がなされている。

現代の日本の住まいは欧米に比べ明るすぎると言われています。
たまには部屋を暗くし、月明かりで過ごすのも風情があつていいかもしれません。

10月13日(土)・14日(日) 10時～16時

かすかべ商工まつり (会場:大沼公園) 〈屋外会場にアイライクホームが出展します〉

ぜひ
お気軽に
お越し下さい



春日部駅西口から徒歩25分(無料送迎バスもあります)の大沼公園に市内の商工業者や団体が多数出展して即売会や展示会を開催します。飲食コーナーあり、アトラクションもありと一日を楽しめますので、ぜひお越しください。アイライクホームではアンケートに答えての抽選会や屋根、エコイレ、断熱内窓(プラマードU)、耐震金物(かぞくまもる)を展示し、リフォーム相談会を実施します。

「アイライクホーム通信」を当社のコーナーにお持ち下さい!
粗品を進呈いたします!

今日の晩ごはん

さつまいものバタースティック



材料(4人分)

● さつまいも	1本	● 白ごま	小さじ2
● バター	20g	● 塩	適量

- さつまいもは皮をよく洗い、7cmの長さの棒状に切って水にさらしておく。
- フライパンにバターを溶かし、水気を切った1を加え、ふたをして蒸し焼きに(バターは焦げやすいので、弱火でじっくりと)。
- 串を刺してみ、火が入っていたら強火にして水分を飛ばし、表面がパリッとなるように仕上げる。
- 熱いうちに白ごまと塩を振り、皿に盛り付けて完成。塩は高い位置からまんべんなく振るのがポイント。

●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

知っておきたい! 体の健康豆知識

ナッツやチョコレートがコレステロール値に好作用!

脂質が多く高カロリーなので、一般的には控えたほうがよいと思われがちなナッツやチョコレート。実は上手に摂取すれば体に良い効果をもたらします。ナッツ類の場合は、アーモンドはオレイン酸を、くるみはリノール酸とα-リノレン酸を含み、どちらも血液中のLDLコレステロールを減らす作用があります。ビタミンEやポリフェノールも豊富で、これらはLDLコレステロールの酸化を抑える効果もあり、動脈硬化のリスク軽減にもつながります。食べ過ぎは禁物ですが、料理の材料やトッピングに少量を使用するにはおすすめです。チョコレートはカカオ豆に含まれるカカオポリフェノールに強い抗酸化作用があり、LDLコレステロールの酸化を防止します。ビタミンEやミネラル、食物繊維なども含み、疲労回復や便秘改善などの効果も。摂取する際は、砂糖や乳脂肪が多いミルクチョコレートよりも、シュガーレスやビタータイプのものを選びましょう。

「コレステロール」の基礎知識 脂質の一種で、細胞膜やホルモン、消化液などの材料になるもの。いわゆる“悪玉”と呼ばれるLDLコレステロールは肝臓から血液中に運ばれるもので、増えすぎると血管壁の中に入り込んで動脈硬化を促し、少なすぎても免疫力が低下して感染症などにつながることも……。LDLコレステロールのバランスを保つためには、正しい食生活はもちろん、ストレスや運動不足を解消して健康に過ごすことも忘れなく。

参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

災害大国日本と呼ぶのは大変不謹慎なのかも知れませんが、2018年は大雪から始まり、7月豪雨、全国的な猛暑、大阪府北部地震、連続縦断台風、北海道胆振東部地震、次々と深刻な災害が続いています。時には厳しい自然の中でも生きていかなければならない日本人には、受け止めていくしかないのですが、少しでも被害を防ぐ努力を一人一人が心がけて実行する事が大切なのだと思います。私も住まいに携わる者として、心新たにしました。



代表取締役 小野寺邦彦