



暮らしのヒント

それ、もしかして「夏冷え」かも

夏になると何となくだるい、
身体がむくむ・・・。
それは、冷房病ともいわれる
「夏冷え」かもしれません。

夏冷えは、なぜ起こる？

冷房がきいた部屋に居続けると、外の暑さに冷えを忘れがちです。夏は冷たいドリンクやアイスクリームを食べたり、肌の露出も増えるので、知らぬ間に身体が冷えることに。冷えの自覚がない隠れ冷え性の人も多いので、寒さを感じる前に夏冷え対策を心がけたいものです。

冷えや不調の対策法

外と室内の温度差が大きいと、体温調節や発汗の機能が乱れるため、冷え、だるさ、むくみ、下痢などさまざまな不調の原因に。対策として、まずはエアコンの温度を外気温マイナス3〜4℃に設定します。服装やインナーにも気を配りましょう。また、入浴はシャワーですませずに、ぬるめのお湯でゆっくり温まりましょう。

身体を温める物を食べよう

食べ物で身体の中から冷えを防ぐことも大切です。暑くて食欲がないからといって、冷たいものばかり食べると胃腸を冷やします。身体を温める効果のある食べ物を温性食物といい、代表的なものにシヨウガ、ネギ、ニンニク、タマネギ、チーズなどがあります。コショウ、トウガラシなどの香辛料にも同じ効果があります。



PICK UP
02

窓にカーテンを
付けない
ヨーロッパ

部屋の中が見えるに...



News from
MADO around the world

Europe

ヨーロッパでは窓にカーテンを付けない、あるいは、付けても閉じないことが多いそうです。外から部屋の中が見えても、「わが家をきれいにしているから見てほしい」「隠すことは何もない」という考え方なのだそうです。

カーテンは、中世ヨーロッパで宮廷や貴族の邸宅にガラス窓が普及するとともに、窓辺を美しく飾る装飾品として広まりました。



窓の外の視線をささげるのではなく、空間を美しく演出することを大切にする考えが、今に続いているといえるのかもしれませんが。

日本では防犯上、中が見えというわけにはいきませんが、部屋や窓辺を美しくして暮らしを楽しむスタイルは、とても素敵に思えますね。

窓・玄関・エクステリアをリフレッシュ！ わかる！リフォーム講座



網戸リフレッシュのヒント

最新の網戸は、より機能的でお手入れもラクなネット素材が登場しています。窓をスッキリ見せるロール型もあります。



ネット(網)をリフレッシュする

糸が細くて、ホコリがたまりにくい構造なので、お手入れもラクラク。虫は通さず風は通り抜けやすいから、夏も快適に。

←クリアネット網戸

スタイル(型)をリフレッシュする

使わないときは巻き取って収納できるロール型の網戸なら、眺望が良く見た目もスッキリ収納できるので、ネットも汚れにくくなります。

※窓の種類により、取り付けできない場合があります。



横引きロール網戸XMY



上げ下げロール網戸XMW

TOPICS

網戸のこまめなお手入れで 風通しも視界も良好！



内から、外から、こんな汚れが 網戸に付着！

網戸に付く汚れは、外からの土ホコリだけではありません。代表的なものを挙げてみましょう。

【外からの汚れ】

・車の排気ガス ・土ホコリ ・花粉、黄砂、PM2.5 ・虫

【内からの汚れ】

・たばこのヤニ ・台所からの油分、煙 ・室内のホコリ
・手の皮脂 ・ペットの毛

ほっておくと・・・

「眺めが悪い」「風通しが悪い」「カビの温床になる」
「触れると手や服に汚れが付く」「窓ガラスが汚れる」



いつもの掃除に「網戸掃除」を 採り入れてはいかが

普段はカンタンに

- ・ハタキやブラシでホコリを払う
- ・掃除機のブラシ付ノズルで吸う
- ・スポンジなどで軽く水拭き

たまにはしっかり・・・

網戸を取り外して水洗い

- ①スポンジなどで優しく洗う
- ②汚れが落ちにくい場合は中性洗剤を使う
- ③よく乾かす

YKK AP

『だんどり上手の窓そうじ術』

窓そうじのポイントを紹介しています。
右記QRをチェック!!



\\ かんたん!どこでも //

ストレッチ

check!

夏冷えのむくみにエア自転車こぎ!

夏冷えや立ち仕事の多い人などに多い「むくみ」の悩みには、適度なストレッチが効果的です。エア自転車こぎのストレッチは、足を高く上げることで血行やリンパの流れを促します。

Let's
どこでもストレッチ!

ヨガマットのような柔らかいマットの上で仰向けになり、空中で自転車をこぐように足を動かします。毎日5分が目標です。



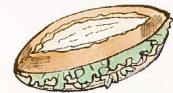
エア自転車こぎのポーズ

世界の{おいしい グルメ散歩



{ ベトナム「バインミー」 }

「バインミー」はフランスパンにいろいろな具をはさんだもので、具材や味付けはお店によって多種多様。なぜフランスパンかというと、ベトナムはフランス統治だった時代があり、その名残が食べ物にも見られるというわけです。国中どここの街でも屋台で売られていたり、専門店もあるベトナムのソウルフードです。



具沢山の食べ応え抜群!

MADO ショップ

飯塚川津店

三和硝子株式会社

〒820-0067 福岡県飯塚市川津396-2

☎ 0948-22-3780

FAX 0948-25-6795

定休日: 日曜・祝日・土曜日不定休

