

# Life & Select

---

# NEWS LETTER

2022.08

August

## INDEX

---

- ・涼やかに、美しく  
浴衣の着こなし術
- ・夏は意外とキケンがいっぱい?  
からだを守る夏対策
- ・暑い夏を乗り切る!  
快適夏家電
- ・イタリア風  
ライスサラダ





涼やかに、美しく

## 浴衣の着こなし術

涼し気で上品な浴衣は、女性をより美しく魅力的に見せてくれる日本の伝統的なスタイル。せっかくなら、立ち振る舞いも身につけておきたいですね。浴衣のマナーと所作を覚えて、凛とした浴衣美人をめざしましょう。



### 基本の姿勢

かかととつま先を揃え、顎をひいて肩の力を抜き、背筋を伸ばします。

衿や裾の  
着崩れに注意!

衿が開きすぎているとだらしない印象に。上前衿は、おはしよりの衿の部分を持って、下に引っ張るようにします。下前衿は、身八つ口から手を入れ、衿端を引っ張って整えます。

### 歩き方の基本

歩幅は普段よりも狭く、つま先に重心をかけるようにして、やや内股ですり足気味に歩きます。階段を昇る時は、右手で上前の外側を少し持ち上げると歩きやすくなります。脚が見え過ぎないように気をつけて。

### 椅子などに座る時

帯をつぶさないためにも、椅子には浅く腰掛けるようにしましょう。足元はきちんと揃えます。しゃがむ時は、脚が出ないように上前を押さえて、ひざをゆっくりと曲げます。

### 手をあげる時

袖から二の腕が見えるのはNG。つり革などにつかまる時は、反対の手で袖口を軽くつまむようにします。手を伸ばす時も同様に。



裾が乱れた場合はまず、上前を持ち上げ、下前を腰紐にしっかりと押し込みます。そのあと上前も引き上げて腰紐に押し込みましょう。

夏は意外と  
キケンがいっぱい?

## からだを守る 夏対策

夏は、何かと外出する機会が増えるもの。しかし、夏の強い日差しは、思わぬダメージを与え、トラブルの原因にもなりかねません。そこで、今の季節だからこそ気をつけたい、からだを守るための「夏対策」をご紹介します。



### 夏の髪、 パサついていませんか?

お肌は気をつけているのに、つい忘れてしまうのが頭皮や髪の毛の紫外線ケア。紫外線は、髪の毛の主な成分であるたんぱく質を破壊します。このため、キューティクルがはがれてツヤがなくなるだけでなく、乾燥して枝毛や切れ毛などの原因になります。また、メラニン色素を分解してしまうので、焼けたような赤茶色の髪になってしまうのです。お出かけ前は髪の毛用の日やけ止めスプレーなどで、髪の毛の表面をコーティングしてあげましょう。

### サングラスで 紫外線予防

紫外線は目にもさまざまなダメージを与えます。急性のものとして「雪盲炎」(雪目)があり、角膜が炎症を起こし、激しい痛みをとまいません。慢性的なものには、目の充血や異物感を感じる「翼状片」や、水晶体が濁って視力が低下する「皮質白内障」などがあります。対策として、着用するサングラスは紫外線透過率の値が低く(0.1以下)、側面まで覆うようなタイプを選びます。色の濃いものは瞳孔が開きやすくなり、かえって危険な場合もあるので注意が必要です。

### 夏ならではのトラブル 「虫さされ」

蚊やアブ、ノミなどの“吸血する虫”、ハチや毛虫などの“刺す虫”、そしてクモやムカデなどの“咬む虫”などなど、夏は虫にも気をつけなくてはなりません。また、虫だけではなく、クラゲやヒトデなどによっても皮膚炎を起こすことがあります。痛み、またはかゆみをとまないと、すぐに反応が起きるものとゆっくり反応するものがあるので、すぐに患部を冷やし、放っておかないことが大切です。

—— 暑い夏を乗り切る！ ——

# 快適夏家電

猛暑日が続く日本列島。エアコンの需要も急増していて、省エネ効果の高い最新モデルを中心に売上をぐんと伸ばしています。また、近年注目を集めているのがサーキュレーターや扇風機。エアコンと比べて値段が手頃であることや、設置工事が不要で購入後すぐに涼感を得られることから、熱中症対策として購入する人が増えています。

そこで今回は冷房用家電の特徴やメリット/デメリットなど、タイプや種類ごとにご紹介します。

## サーキュレーターと扇風機

サーキュレーターや扇風機は本体内のモーターで羽根を回転させて風を起こしています。両方とも基本的な仕組みは似ていますが、風の質に違いがあります。サーキュレーターは部屋の空気を循環させることが目的であり、羽根の直径は扇風機よりも小さく、鋭く強い風を送ることができます。一方、扇風機は羽根が大きく、柔らかな風をつくり出すことができるため、人が涼感を得るのに適しています。

### サーキュレーター



暖かい空気は上へ、冷たい空気は下の方にたまる性質があるため、エアコンを使うだけでは場所によって温度に偏りができてしまうことがあります。サーキュレーターを併用することで空気が攪拌(かくはん)され、室内の温度のムラを減らすことができます。エアコンでこまめに温度調節をしなくて済むので、電気代の削減にもつながります。

### サーキュレーターの置き方

たとえば、広めのLDKでキッチンがエアコンから離れている場合など、キッチンに熱がこもってしまうことがあります。エアコンの下の方にたまった冷気を循環させるためには、エアコンに背を向けるようにしてサーキュレーターを置くのがポイント。

### 扇風機・羽根なし扇風機



距離は短くても広い範囲に風を届けられるのが扇風機の特徴です。定番のリビングファンのほか、タワーファン、壁掛けや卓上タイプなど種類も豊富です。羽根がないタイプのものは、羽根は見えませんが、実際は本体内部に搭載されています。モーターが周囲の空気を巻き込み、吸い込んだ空気の約15倍もの風を送ることができます。

### 扇風機の最新機能

省エネに対する意識の高まりもあって、消費電力の少ないDCモーターを搭載した扇風機が主流となりつつあります。ACモーターの扇風機と比べて金額はやや高めになりますが、静かで高性能であることからDCモータータイプを選ぶ人が増えています。

### 冷風扇

気化熱を利用して冷たい風を送り出すのが冷風扇です。本体内部にある水を含ませたフィルターに風を当てて蒸発させ、冷くなった風を拡散させるのが一般的です。

#### こんな人におすすめ

- エアコンの設置が難しい場所や小さな部屋に
- 冷えが気になる女性や赤ちゃん、高齢の方にも

#### ○ 冷風扇のメリット

- 打ち水をしたようなやさしい涼風
- コンプレッサーを使用しないので扇風機並みに消費電力が少ない
- 小型で軽量なものが多く、比較的安価で手に入る

#### △ 冷風扇のデメリット

- 蒸発した水分によって室内の湿度が上がる
- 冷却能力が弱く、広い部屋には不向き
- カビが発生しやすいので、こまめなお手入れが必要

### 冷風機

吸い込んだ空気を本体内部の冷媒を使って冷たい風をつくり出します。冷風扇よりも冷却効果が高いのが特徴です。室内機と室外機が一体化しているため、エアコンよりもコンパクト。室外機を置くスペースがないといった場合でも気軽に設置することができます。

#### こんな人におすすめ

- エアコンの室外機を設置することができない
- 一時的に涼感を得たい場合や、ピンポイントで利用したい

#### ○ 冷風機のメリット

- 除湿効果があるため体感温度が低く感じられる
- キャスター付きのものが多く、部屋間の移動が容易
- 庭やガレージでの作業など、屋外でも使うことができる

#### △ 冷風機のデメリット

- コンプレッサーが内蔵されているため消費電力が大きい
- 価格が高いものが多い
- 音が大きい
- 背面から熱気が排出されるので、締め切った部屋には不向き(ダクトを付けられるタイプを選ぶ必要がある)



## イタリア風 ライスサラダ

イタリアで定番のお米で作るサラダ。

赤玉ねぎに含まれているアントシアニンは動脈

硬化や高血圧を予防する効果が期待できます。

材料 2人分 調理時間15分 漬け込み時間60分

- 赤玉ねぎ…………… 1/4個
- きゅうり…………… 1/2本
- 赤パプリカ…………… 1/4個
- 人参…………… 1/3本
- 冷ご飯…………… 1合
- ハム…………… 100g
- ミントマト…………… 4個
- バジル…………… 6枚
- ブラックペッパー …… 適量
- オリーブオイル …… 適量
- パルメザンチーズ …… 適量

### ピクルス液

- 酢…………… 200cc
- 水…………… 300cc
- 砂糖…………… 大さじ4
- 塩…………… 小さじ1
- ローリエ…………… 1枚
- 黒胡椒ホール…………… 10粒
- 唐辛子…………… 1本

### 調味料

- マヨネーズ…………… 大さじ3
- 生クリーム…………… 大さじ1
- オリーブオイル…………… 大さじ1
- パルメザンチーズ …… 大さじ2

### 下準備

- 1 ピクルス液の材料をボウルに混ぜておく。
- 2 赤玉ねぎ、きゅうり、赤パプリカ、人参は5mm角の大きさに切り、①のピクルス液に切り分けた野菜を60分漬けておく。



### 作り方

- 3 ピクルス液に漬けた野菜を取り出し、調味料と刻んだバジルを入れ混ぜ合わせる。
- 4 ③に冷やご飯と5mm角に切ったハムを加えて、米が潰れないようによく混ぜ合わせる。
- 5 ④をお皿に盛り付け、4等分に切ったミントマトを乗せる。パルメザンチーズ、ブラックペッパー、オリーブオイルをかけて完成。

カーサの家 株式会社タクミホーム

〒672-8013 兵庫県姫路市白浜町宇佐崎北 2 丁目 215-1

TEL. 079-245-0378 FAX. 079-245-4894

<http://www.takumi-h.com> [casa@takumi-h.com](mailto:casa@takumi-h.com)