



素敵空間 MAIL

2023. 夏



カーテンで省エネ節電紫外線対策!

ここ数年、さまざまな理由にもとづくエネルギー源価格の高騰によって燃料費調整額が上昇し、それが電気代の値上がりの原因となっています。エアコンなどの電気代が気になる季節です、比較的簡単にえられるカーテンで夏の冷房効果を効率的にアップさせましょう!

様々な種類のあるカーテンですが、今回は特に節電効果が期待できる遮光カーテンをご紹介します。遮光カーテンは光を防ぐために、織の目が詰まった組織になっているので、断熱性も高くなります。遮光の度合いは1~3級まであり、ライフスタイルに合わせて選ぶ事ができます。



断熱効果・節電はもちろん、夏の強い日差しをカットすることによる紫外線対策や安眠効果も期待できます。遮光機能により室内の家具、本などの日焼け防止にもなります。カーテンの寿命は一般的に4~5年といわれています。季節に合わせて定期的に模様替えをするのがおすすめです! 快適に夏を乗り切りましょう。



夏のヘルス&ビューティー 夏バテ対策!

例年、梅雨のジメジメした蒸し暑さや夏の猛暑に体がまいってしまったという人も多いことでしょう。冷房の効いた屋内と、強い陽射しが照りつける屋外との行き来で体の調子を崩してしまう人も少なくありません。だるさや食欲不振、不眠などの不調を感じる前に、ちょっとした心得を実行してみませんか? 今年の夏は夏バテ知らずで過ごしましょう。



1. 色々な物を食べる
2. 水分をしっかり摂る
3. 涼しい部屋の中でちょっとした運動をする
4. 自分にとって心地いい室温で眠る
5. 服装は温度調節のしやすさを意識する
6. 入浴は就寝の1時間前に済ませておく

少しの心がけて夏は快適に過ごせますよ!

~季節のBOX~

オクラの肉巻き

〈材料〉(2人分)
 オクラ 8本
 豚バラ肉 8枚
 片栗粉 大さじ1
 ごま油 大さじ1
 ポン酢 大さじ1と1/2

今回は夏野菜のオクラを使ったレシピです。味付けはポン酢でさっぱりと。お弁当のおかずにもぴったりです。ぜひ作ってみてくださいね。



〈作り方〉



- ① オクラに豚バラ肉を巻き付ける。
- ② ①に片栗粉をまぶす。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、②をいれ蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ ③に火が通ったら、ポン酢を加え全体に絡めて出来上がりです。



~青山商会よりお知らせ~



補助金を賢く活用! 住宅省エネ 2023 キャンペーン
 (「国土交通省・経済産業省・環境省」3省連携による住宅の省エネ化支援強化策<補助制度>)

- ✓窓を高断熱化リフォームしたい(最大200万円/戸)
- ✓玄関ドアや水まわりをリフォームしたい(最大30万円/戸)
- ✓給湯器(エコタイプ・ハイリットタイプ)の一部対象)を交換したい(5~15万円/台)

住宅の省エネ化をご検討中の方は、青山商会までお早めにご相談ください。

※本事業の内容は、変更される場合もございます。ご利用にあたっては住宅省エネ 2023 キャンペーンホームページを御覧ください。

(<https://jutaku-shoene2023.mlit.go.jp/>)

※各事業それぞれ、補助金申請額が予算上限(100%)に達し次第、交付申請(予約含む)の受付が終了されます。



姫路市青山5丁目10番1号



株式会社

青山商会

電話: 079-266-2157

LPGガス販売・給排水設備・リフォーム・エクステリア