

～ 今月の特集～

- ・秋は窓も衣替え！冬の窓の結露対策は秋のうちに！
～窓リフォーム～
- ・～秋の夜長、心身をケアする「アロマオイル」のススメ～
- ・かんたんレシピ「ささみのり塩チーズパン粉焼き」
- ・施工写真
- ・今月のイチオシ商品「室内物干し」

今月の話題

秋は窓も衣替え！冬の窓の結露対策は秋のうちに！～窓リフォーム～

室内暖房と外気の冷たさで、結露とすきま風が気になる冬の窓。既存の窓の内側にもう1つ窓を取り付けるカバー工法は、窓を二重にすることで窓の間に空気層を生み、お部屋の断熱性を高め、防音効果もプラスされます。施工も通常1つの窓に対し1時間程度で完了です。

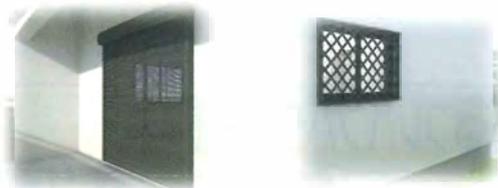
遮熱遮音

断熱効果

スピード
施工

結露軽減

既存の窓の内側に
窓をもう1枚プラス！



台風対策・防犯対策として、
シャッターや面格子の
同時取付工事も可能です。

窓は、建物を覆う建材の中でも、一番薄い部分です。一般的には、建物を出入りする熱気や冷気は、

- ・屋根…5%
- ・換気扇・外壁…15%
- ・床…7%

これに対し、窓からは…

- ・夏場…約70%
- ・冬場…約50～60%

なんとこれほどの空気が
出入りしています！

その為、屋内の快適温度に保たれた空気は常に窓から出て、屋外の空気が侵入します。

内窓は、この侵入をできる限り減らす手助けをしてくれます！

今年の冬は低温傾向にあるとの予想が出ており、長期的な冷暖房コスト節約のためにも、数時間の施工で快適な室内環境にしてみませんか？お見積もり等お気軽にご相談下さい！

健康生活

～秋の夜長、心身をケアする「アロマオイル」のススメ～

夏の暑さが和らいでだんだんと過ごしやすくなる秋。しかし、季節の変わり目特有の急な気温変化などによって自律神経が乱れ、めまい・頭痛・気分の落ち込み・だるさなどの症状が現れる可能性があります。読書をしたり映画を観たり、いろいろな過ごし方がある秋の夜長ですが、そんなときにぜひ取り入れて頂きたいのが嗅覚で心を癒す「アロマ」です。今回はそんなアロマの特徴と効果をご紹介します！

※アロマオイルは妊婦さんやペットには危険なものもあります。使用法や注意事項を守り、上手に取り入れていきましょう。

●アロマの芳香成分について●

アロマの芳香成分は脳の**大脳辺縁系・視床下部・下垂体**へ伝達されます。この視床下部は、自律神経やホルモンのバランスを司っている非常に重要な器官。アロマの香りが視床下部に直接働きかけることで、自律神経のバランスを整えることができます。自律神経のバランスが整えば、身体の緊張がほぐれて気持ちが落ち着き、心身ともにリラックスすることができるのです。

	香り	心への効能	体への効能
ベルガモット	上品なフローラル系と、柑橘系のみずみずしさがミックスされたような華やかな香り。	心の中にためこんでしまっているイライラに自発性と楽観性を与え、エネルギーの流れをスムーズにしてくれる。うつ状態にとても有効。	消化器系のエネルギーの滞りがあるときに、循環を促す作用がある。消化不良・食欲増進・腹痛などに効果がある。
パチュリ	墨汁に例えられるほどの独特で濃厚な香り。	緊張や不安を感じている不の心を和らげ、穏やかな気持ちへと導き、情緒を安定させてくれる。	消炎作用がある。過労などから免疫力が低下しやすい人に効果的で、疲れを取り除いてくれる。
サンダルウッド	お香の原料として使用されることもあるため、年配の方でも親しみやすい香り。	頭痛や不眠症などの神経系の興奮状態に効果的。未来を思い描くのではなく、今に意識を向け、自分の本質を向き合わせてくれる。	下痢やぼうこう炎といった体の不調に効果的。呼吸器系の炎症や痰、喉の痛みにも効果がある。
クラリセージ	甘みと温かみを含んだスパイシーな香り。	優柔不断や混乱、不安といった感情を和らげ、心を安定させ明晰さを回復してくれる。人生の目的にきちんと直面でき、インスピレーションが得られるようになる。	女性特有の不調によく効くことが特徴的。月経痛やPMS、分娩時の痛みや不安の緩和にもいいといわれている。

だれでも カンタン

「ささみの塩チーズパン粉焼き」 のレシピをご紹介します

今回は手軽に作れるささみ料理をご紹介します！



【材料（2人分）】

- ・ささ身（筋なし）…4本
- ・酒…大さじ1
- ・パン粉…2/1カップ
- ・青のり…適量
- ・サラダ油…大さじ1/2

《調味料》

- ・塩…小さじ1/3
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・薄力粉…大さじ1/2
- ・ピザ用チーズ…30g

【作り方】

1. ささみは斜めに包丁をあて、そぐように切る（そぎ切り）
2. ボウルにささみ、酒を入れてもみこみ、5分ほどおく
調味料を加えて混ぜ、パン粉、青のりを加えて混ぜる
3. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、2を入れて少し
焼き色がつくまで焼く
上下を返し、肉に火が通るまで3分ほど焼く

自分の好みで調味料の量を変えるといろいろな味を楽しめる
ことができそうです！

私が今回作ったのはチーズ多めでこんがり焼きました☆
皆さんもぜひ作ってみてください♪

K様邸プレハブハウス設置工事



K様邸プレハブ設置工事の特徴

ペットのワンちゃんと過ごす為のプレハブハウスを
施工させていただきました。

- 室内はワンちゃんもご家族も快適に過ごせるようフローリング使用
- 床・壁・天井には断熱材で遮熱効果があり、エアコン効率良好。
- 出入り可能な掃き出し窓と対角の窓を設置して通過換気を可能に。
- 窓・ドアともに施錠ができ、防犯にも考慮。



今月のイチオシ商品



室内物干し



室内物干しは、雨天や冷気の強まる時期、また花粉やPM2.5等で室内干しが増える中、小さなスペースで使用でき、
使わないときはカーテンに隠せる便利アイテムです。高さ約2m程度、幅約1.5~2m程度の窓に取り付け可能です。
施工も短時間で完了致します。お気軽にお問い合わせください！



布団が
楽に
掛けられる

高さを
変えるだけで
物干しに！



耐荷重
12kg
物干し



使わない時は
スッキリ収納



※イメージ画像はセキスイカタログより引用

発行元 小代築炉工業株式会社
<http://www.koshiro-kenchiku.jp/>

〒879-2458
大分県津久見市入船西町21-1

TEL:0972-82-4155
FAX:0972-82-5280

