NEWS LETTER FROM MADO SHOP.

暮らしのイロハ

Vol.14
2020 SUMMER

TIPS FOR LIVING

四季をもっと、楽しむための

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、代表的な物にショウガ、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。

世界のMADO便り

PICK UP 02

窓にカーテンを付けないヨーロッパ



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。



窓の外の視線をさえぎるのではなく、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。

日本では防犯上、中が丸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。

発行／(株)丸善遠藤装室　〒420-0816 静岡市葵区沓谷6-8-10　TEL:(054)261-1334　FAX:(054)261-1339　http://www.maruzen-endo.co.jp　Email: livewell@maruzen-endo.co.jp

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

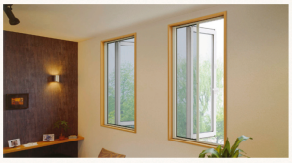
糸が細くて、ホコリがたまりにくい構造なので、お手入れもラクラク。虫は通さず風は通り抜けやすいから、夏も快適に。

←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、外からの土ボ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　・土ボコリ　・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。

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。



太陽の熱線や紫外線を大幅カットし、住宅と美しく調和

『カーポートSC』



カーポートSCは屋根部にすべてアルミを採用することで、強度を確保しながらわずか40mmという薄さを実現。ノイズとなる雨樋を屋根と柱に内蔵しました。そのシンプルな美しさを極めたデザインが高く評価され、4つのデザイン賞を受賞しました。

MADO ショップ

（株）丸善遠藤装室
〒420-0816　静岡市葵区沓谷6-8-10
TEL (054) 261-1334
FAX (054) 261-1339
http://www.maruzen-endo.co.jp
Email:　livewell@maruzen-endo.co.jp