



夏は海やプール、バーベキューなど楽しいレジャーが盛りだくさん！一方で、熱中症や食中毒などのリスクが高まる時期でもあります。原因と予防法を改めて確認して、暑い夏を安心・快適に過ごしましょう。

こまめな水分・塩分補給を

熱中症を引き起こす主な原因は、気温や湿度が高い、体が暑さに慣れていない、長時間の屋外活動などが挙げられます。暑くなり始める時期や急に暑くなる日、

BEAUTIFUL & COMFORTABLE
Everyday

美しく、心地よい

暮らし Vol.6

安全に楽しく!

レジャーシーズン到来!
夏を元気に過ごす
健康対策

3原則で食中毒を予防

細菌が原因となる食中毒は、高温多湿な6〜8月に多く発生しています。これは、原因菌の多くが室温(約20℃)で活発になり、人間の体温と同じ35〜40℃で急激に増殖するためです。夏場は細菌をつけない(清潔・洗浄)、増やさない(迅速・冷却)、やっつける(加熱・殺菌)の食中毒予防3原則を徹底しましょう。

室内でも、閉め切った部屋や風通しが悪い場所では熱中症の危険性が高まります。エアコンを適切に使用し、定期的に窓やドアを開けて家の中に新鮮な空気を取り入れましょう。このほか、ネットなどで公開される暑さ指数(WBGT)なども活用し、日常生活や運動時の熱中症対策を心がけてください。

エアコン使用中も定期的に換気

熱帯夜の翌日は特に注意して、気温や湿度が高い環境では激しい運動を控え、こまめな水分・塩分補給を心がけましょう。

旅するマドレーヌ

世界遺産から学ぶ建築事情

vol.2 インド

タージ・マハル



インド・イスラム建築の最高傑作と称えられるタージ・マハルは、総大理石造りの白亜の霊廟。今から約400年前、インドを支配していたムガル帝国の皇帝シャー・ジャハーン

が愛妃の死を悼み、22年の歳月をかけて造営されました。

最大の特徴は、正面からの外観はもちろん、霊廟内のありとあらゆる部分が左右対称に造られているところ。贅を尽くした装飾も素晴らしく、大理石の壁には華麗なレリーフや緻密な象嵌細工が施され、世界中から集められた28種類もの宝石や鉱石が散りばめられています。その偉容と美しさは「天上の7つの楽園をも凌ぐ」といわれるほど。正面玄関である赤い大楼門や、幾何学模様デザインされた庭園も見事です。



左右対称でとっても美しい建築だにや。

生活がさらに充実する暮らしのヒント💡

SUMMER

風通し&眺望性の良い網戸で夏の暮らしをより快適に

小さい虫の侵入もしっかりガード！ クリアネット

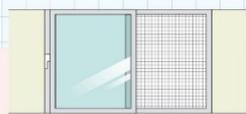
夏はエアコンに頼る時間が長くなりますが、暑さがやわらぐ朝や夕方以降はできるだけ窓を開け、自然の風を取り入れたいもの。YKK APの「クリアネット」は従来のブラックネットに比べて糸の径が細く、通風量が20%ほど多くなっています。また、ネットが視界を妨げないため、外の景色もクリアに見えて部屋に開放感が生まれます。さらに、表面の凹凸が少ない構造なので、ネットの隙間にホコリなどが入りやすく掃除もラクチンです。

小さい虫の侵入を防いでくれるのも嬉しいポイント。パネルタイプのブラックネットの網目は1.2ミリ×1.2ミリですが、クリアネットの網目は0.9ミリ×0.9ミリと約20%も細かく、小さな虫もしっかりガードしてくれます。



虫の侵入を防ぐ網戸の正しい使い方

窓を全開状態で使用するか、半開時には室内側の窓を開けて室外側の窓は閉めた状態で網戸を使用してください。網戸のフレームにあるモヘア部分と窓のフレーム部分を重ねて網戸と窓の間に隙間を作らないことがポイントです。



窓を全開状態
室外側
網戸
室内側



窓を半開状態(室内側)
室外側
網戸
室内側

かんたん エクササイズ

Vol.2 座ったままできる 夏バテ予防簡単ストレッチ

夏バテ予防には水分補給や休養に加えて、体を動かして自律神経の働きを整えることも大切。朝のストレッチで体をほぐし、気持ちよく1日をスタートしましょう。

1 腕と背中を伸ばす

両手を組んで頭上に上げ、天井に突き上げるように腕から脇腹、背中にかけて伸ばす。このとき大きく息を吐き、リラックスした状態で呼吸しながら20秒伸ばす。



2 体を左右に倒す

右手で左肘を抱え、右側に体を倒して左の脇腹から腕を伸ばす。20秒続けたら反対側も同じように行う。



次世代に伝えたい!

郷土料理

Vol.2 ▶ 沖縄県 足ティビチ



豚の足を使った沖縄を代表する煮込み料理。かつては宮廷料理に用いられていましたが、現在は美容・健康効果の高い庶民料理として親しまれています。

沖縄で「チグマー」と呼ばれる豚の足をぶつ切りにして、昆布や大根などと一緒に煮込んだ料理。豚の足の独特の風味や、とろけるような食感が魅力です。

沖縄には医食同源の思想が強く根付いています。豚の足には軟骨やゼラチン質が多く含まれているため美容食や健康食としても人気を集めています。また、豚は「鳴き声以外はすべて食べられる」ともいわれ、皮から骨、内臓、血液まで無駄なくおいしく食べられる料理が揃っています。



老化防止や美容効果も!

MADO ショップ

オススメ商品
サティス X (2024.6.3 発売)

人と暮らしにゆとりを生むトイレ

(株)丸善遠藤装室

〒420-0816

静岡県葵区沓谷6-8-10

TEL (054) 261-1334

FAX (054) 261-1339

http://www.maruzen-endo.co.jp

Email: livewell@maruzen-endo.co.jp

トイレがお掃除してくれる。 SATIS X

旅行や出張で長いあいだ家を空けることになっても、忙しくてなかなか家のことに手がまわらなくても、トイレがじぶんで掃除をしてくれている。SATIS Xの「スゴ技洗浄」で、毎日の暮らしにゆとりが生まれます。



スゴ技洗浄 01:

便器鉢内全面を強力に洗い流す「極みトリプル水流」



スゴ技洗浄 02:

ノズルまわりについた汚れを強力に洗い流す「ノズルオートクリーニング (パワフル)」「シャッタークリーニング」



スゴ技洗浄 03:

泡で洗って便器鉢内のキレイを保つ「泡クリーン」



©株式会社 LIXIL