



夏もやっぱり  
断熱は大事!

## 住まいの暑さ対策

年々厳しくなる夏の暑さをしのぐために、今年断熱・遮熱に注目です!



今年の夏も暑くなりそう。そこで、猛暑でも快適に過せるアイデアをご紹介します。大事なのは、「断熱」と「遮熱」です。

断熱で外からの熱を  
しっかりブロック

断熱といえば、冬の暖かさを逃がさないためのものという印象があるかもしれませんが。しかし本来、断熱とは室内と外の熱の出入りを抑えることをいいます。つまり、断熱性の高い家ならエアコンで冷やした空気を逃がさないで夏は涼

しく快適。しかも、エアコン代もしっかり節約できます。

住まいの断熱性能を高めるには、住宅の中で最も熱の出入りが大きい場所である窓・ドアなどの開口部に注目しましょう。

なお、今年断熱窓・ドアのリフォームに国の補助金も交付されます。詳しくは「先進的窓リノベ2024事業」でインターネット検索、またはお近くの工務店にお問い合わせを。

日射を遮り、暑さを  
シャットアウト

太陽の光を遮り、熱を家に入れないようにすることを「遮熱」といいます。遮熱を効果的に行うには、太陽の熱を家の外側でカットすることが重要です。例えば「LIXILの外付け日よけ「スタイルシェード」は、窓の上部に取り付けたボックスからスツと引き下げるタイプの日よけです。これ一つで外からの熱を大幅カットできる優れモノで、リフォームで簡単に取り付けできます。断熱との合わせ使いがオススメです。

断熱+遮熱性の高い住まいなら、夏は涼しく電気代も節約に。補助金も賢く使って快適な住まいの計画を!

### 暮らしメモ

#### キッチンも涼しく快適に

夏は暑いから料理をするのがイヤになる? たしかにキッチンはコンロなど調理設備の熱がこもりやすい場所。建物の断熱不足、換気不足も拍車をかけます。ここでは、キッチンを少しでも涼やかにするための夏のアイデアを紹介します。

#### ●風の通りを改善しよう

間取り上、エアコンの風が届きにくいという場合には、サーキュレーターを使いましょう。エアコンに背をむけて床に置き、たまった冷気をキッチンに向けて送ります。

#### ●電子レンジで料理しよう

コンロを使わない電子レンジ料理をとりいれてみて。最近は電子レンジ専用の調理器具や加熱用の調理バッグなども豊富です。煮る、蒸す、茹でる……、簡単・上手にできるはず。レシピはぜひ冷製で。

#### ●コンロを一新! IHに

まだ替えていないなら、今年こそIHクッキングヒーターはいかがでしょう。火を使うガスコンロと比べ放射される熱が少なく、室温の上昇をしっかりと抑えてくれます。



省エネ改修と併せて行うキッチンのリフォームは、今年も国の補助金の対象です。「子育てエコホーム支援事業」で詳細を調べてみてください。

# 夏の食材を 美味しく いただくこう！

今が旬！新鮮で美味しい夏の食材をたっぷりいただきます。

## ●夏におすすめの食材は

なす、トマト、モロヘイヤにズッキーニ、太陽を存分に浴びて育った旬の野菜は栄養が豊富。夏の疲れを癒してくれます。

野菜だけではありません。夏の魚介といえば、アジ、カツオ、イワシ、タチウオ、スズキ、タコ……。海の近くにお住まいならば、たまには朝市にでも足を運んでみては。珍しい食材に出会えるかも。

## ●スパイスやハーブで食欲アップ

夏の食材をさらに美味しくしてくれるのはスパイスやハーブ。料理に豊かな風味を加え、食欲を刺激してくれます。

スパイスやハーブには、抗酸化物質をはじめとする様々な成分が含まれており、美容、健康サポートなど、それぞれ効果が期待できます。



## スパイスとハーブの お料理アイデア

### 旬の食材のグリル

ローズマリーやタイム、オレガノを使って夏野菜や魚介をグリル

下準備した魚介とごろごろ野菜をオリーブ油で和えたらオーブンへ



塩、こしょう、ハーブ、お好み調味料

### スパイスの効いた フルーツポンチ

カルダモンとミントを入れて爽やかなフルーツポンチ

カットフルーツに炭酸水を注ぎ、砂糖(適量)、ミント、軽くつぶしたカルダモンの粒を入れて



## 暮らしのレシピ

### 爽やかな味わい、 ガスパチョ 2種

夏にぴったり、スペインの冷たいスープ、ガスパチョ。トマトベース、きゅうりベースの2つの味をお楽しみください。



#### トマトのスパイシーガスパチョ

##### ▼材料(4人分)

トマト 2個 玉ねぎ ¼個  
ピーマン 1個  
食パン(耳なし・8枚切り) 1枚  
水 100ml にんにく 1片  
オリーブオイル 大さじ2  
レモン(果汁) 大さじ2  
塩 小さじ1 クミン 小さじ1  
パプリカパウダー 小さじ1  
ペッパーソース 適量

##### ▼作り方

【下準備】トマトは湯むきし、粗くぎざんでおく。食パンは一口大にちぎって水(分量内)に浸しておく。

①材料をすべてミキサーにかけ、なめらかなスープ状にする。

②①を冷蔵庫で1時間ほどねかせてできあがり。

#### きゅうりとミントのガスパチョ

##### ▼材料(4人分)

きゅうり 2本 セロリ ¼本  
食パン(耳なし・8枚切り) 1枚  
水 50ml ヨーグルト 100g  
オリーブオイル 大さじ1  
白ワインビネガー 大さじ1  
塩 小さじ1 ミントの葉 適量

##### ▼作り方

【下準備】きゅうり、セロリは端を落とし粗くぎざんでおく。食パンは一口大にちぎって水(分量内)に浸しておく。

①材料をすべてミキサーにかけ、なめらかなスープ状にする。

②①を冷蔵庫で1時間ほどねかせてできあがり。

玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、セロリなどの野菜(分量外)は、別途みじん切りしておけばトッピングに使えます。

## 暮らしのヒント

### ●スパイスやハーブの使い方アイデア

料理だけじゃない、意外に役立つスパイスやハーブのこと

スパイスやハーブは、虫よけ、消臭など、食用以外の使い方でも重宝されています。爽やかな香りのラベンダーやミントは、不快な臭いを隠してくれるのでシューキーパーに最適。ドライフラワーにして重曹といっしょに布袋の中へ。抗菌効果があるとされるクローブをブレンドするのもおすすめです。



## 暮らしのワンポイント

### 夏の洗濯物 ～暑い季節の部屋干し対策～

カビや臭いが発生しやすい季節、湿気がこもらないように注意

エアコン(冷房・除湿)や除湿機を使って部屋干しする時は、窓やドアを閉めきって除湿効果を高めましょう。自然に乾かしたいなら、窓を開けて風の通り道をしっかり確保。いずれも早く乾かすためには、サーキュレーターで洗濯物に直接風をあてるといいでしょう。部屋干しすることがどうしても多くなってしまうという方は、浴室乾燥機もご検討を。