

暑さを乗り切る工夫 快適で、健やかに過ごす夏の暮らし

住まいの快適レポート

今夏も猛暑続きで、体もバテ気味。ちょっとした工夫で、暑さを和らげて、健やかな毎日を送りましょう！

暑さによる体の不調を見逃さず！

暑さにうんざり、体の不調を感じる方も多いでしょう。その要因のひとつは、自律神経の乱れとされます。また冷たい飲食物を摂りすぎると、内臓の冷えが生じ、消化吸収力も減退。栄養不足を招く引き金にも。

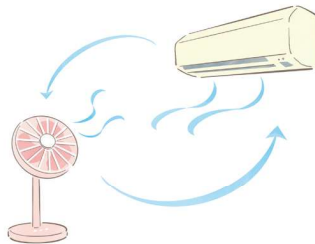
- 朝からだるさを感じる。
- 胃腸の調子が悪い。
- やる気が出ず、集中できない。
- 頭痛やめまいがする。
- 食欲がない。



暑さを和らげ、快適な毎日を過ごすコツ

熱中症リスクを軽減 エアコン+扇風機が有効

熱中症で病院に搬送されるニュースが毎日のように流れる昨今。電気代がかさむからと、エアコンを使用しないと命の危険も。扇風機と併用し、効率よく空気を循環。省エネ・節電につながります。



胃腸を整え、暑さを乗り切る活力源 具だくさんのお粥を食卓に

暑さで体力や免疫力も落ちがちです。疲れた胃腸に優しく、消化が良いお粥は夏バテに最適です。高タンパク・ビタミン類・ミネラルなどを多く含む食材を加えた具だくさんお粥をぜひ。

おすすめ食材

鶏肉、豚肉、鮭、アサリ、豆腐、卵、トマト、梅干し、クコの実など



室温上昇を抑える工夫を

強い日差しを遮り、快適な室温を保つのにおすすめなのが遮熱カーテンです。また植物の蒸散作用で周囲の温度を下げる効果が期待できるグリーンカーテンも一考です。

外出時は暑さ対策グッズを活用

日傘をはじめ、ハンディファン、ネッククーラーなど暑さ対策に役立つグッズが多彩に販売されています。大いに活用して、体温上昇を抑制しましょう。日傘は、遮光・遮熱ができるよう裏側にコーティングを施したアイテムを選ぶのが重要なポイントです。

オススメ商品 スタイルシェード

夏の日差しをカットして、窓辺を涼しく、心地よく。



日差しをカットして、暑さをすっきり。スマートなデザインで、見た目もすっきり。

使わない時は、収納してすっきり。

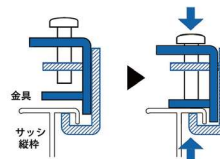


©株式会社 LIXIL

壁や窓に穴をあけずに取り付けできる「アナノン®」構造

アナノン構造のヒミツ(単体サッシ)

対象：単体サッシ（アルミ枠）半外付型、シャッターサッシ半外付型/外付型



※サッシの形状によってはアナノンで取付けられない場合があります。

©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…

(株)江沢建設



〒302-0001 茨城県取手市小文間5243-1
TEL. 0297-77-8845 FAX. 0297-77-8880
<https://ezawa.sakura.ne.jp>