

リフォーム3カ月点検ご訪問
今回は泉原町F様邸です。

抗酸化リフォームをしました。

「見る事は信じる事」という言葉通り、スペースマインさんの以前からの見学会を数件見て、出来上がりをイメージする事が出来たので、思っていた以上のものが出来上がりました。暗くて寒い地面にあったキッチンを南東に移動したこと、朝日が差し込むようになり、明るく電気をつけて新聞も読めるようになりました。自然素材をたくさん取り入れた住まいは、明るくて風通しも良く本当に気持ちのいい生活が出来、主人もとても満足しています。

奥様 談



OPEN
エスティナ奈良
(矢田ショールーム)

素敵な庭を手に入れよう

ガーデニング・グッズ入荷しました。
オシャレなガラス製のフラワーベース、アイアン製のワンちゃんのフラワーポット等、是非お立ち寄り下さい。

7/28(土)、29(日) 大和郡山市泉原町F様邸リフォーム&リガーデン完成見学会

ワンルームになったLDKには明るい陽射しとさわやかな風が通り抜けます。

対面キッチンの近くのストックヤードにはキッチン回りの小物がたくさん収納できました。

玄関前の急で危なかった石積みの階段はゆるやかになり、手摺りもついてたまに来られるお母様にも安全な階段となりました。

株式会社スペースマイン

ショールーム 大和郡山市田中町834-1

TEL 0743-58-2801

<http://www.spacemine.co.jp>

年中無休(盆・正月のみ休み)AM9:00~PM6:00

お問合せフリーダイヤルお気軽にお電話下さい

0120-58-2803

風と太陽が遊びにくる 無垢の家 完成見学会

7 July

場所 大和郡山市矢田町 A様邸
14日(土) 15日(日) 16日(月) 21日(土) 22日(日)
10:00~17:00 10:00~17:00 10:00~17:00 10:00~20:00 10:00~20:00

14日(土) 15日(日) 16日(月) 13:00~17:00

●風水相談会 インテリアのちょっとした工夫で、皆様の生活が変わります。
講師 中国占術家 杏林師

21日(土) 22日(日)

- 木工教室 夏休みの宿題に!!お父さんとの親子の絆づくりに
【巣箱をつくろう!】~鳥さんがお家に遊びにくるよ~
- ミニ花火大会 夏休み最初のお祭りです!!
- 包丁研ぎ お母さんもおばあちゃんも大喜び!!
- 金魚すくい これぞ! 大和郡山市名物です。!!
- 幻(まぼろし)の三層焼きそば 抗酸化麺です。!!



7/28(土)、29(日) 大和郡山市泉原町F様邸リフォーム&リガーデン完成見学会

ワンルームになったLDKには明るい陽射しとさわやかな風が通り抜けます。

対面キッチンの近くのストックヤードにはキッチン回りの小物がたくさん収納できました。

玄関前の急で危なかった石積みの階段はゆるやかになり、手摺りもついてたまに来られるお母様にも安全な階段となりました。



Vol.25 発行日 07年7月1日

SUKOYAKA-TSUSHIN

スペース
Space Mine
マイン

住み 家 通信



暮らしに役立つ
情報がいっぱい



まるごと新ひん君



スペースマインライブラリー

今!まさにあなたが口にしているかも…!!

白い粉の食品添加物

食品添加物の元トップセールスマネが明かす食品業界の舞台裏

「食品の裏側」～いのちをつなぐために～

安部 司さん

安部先生の講演会に行きました

3.6mの長机の上にずらっと並べられた食品添加物の白い粉の入ったビンと色素のビン、国が認めてる食品添加物は約1,500種類とか。私達は一体1回にどれくらいの量の添加物を体に入れているのでしょうか、また、添加物は健康にどのような影響があるのでしょうか。一滴の果汁も入っていないおいしそうなレモン・メロン・オレンジジュース、イクラ、コーヒーフレッシュetc…。これが目の前に並べられた添加物の白い粉と水を調合するだけであつという間にできあがり。もちろん飲んだり食べたりできます。しかし、それらの食品を食べる勇気はありません。目の前の白い粉で作られる物は食べれませんが、知らなければ買って食べているのです。セミナー会場ではどよめきが起きました。全ての添加物を避ける事は不可能ですが、少しでも意識して減らす事が大切だと思います。これからも皆様の大切な衣食住について情報発信できる本を探していくます。こんな本があったら…というのがありましたらお気軽にお申し付け下さい。お待ちしております。

矢島 美和子

UPさせよう免疫力

マッサージで免疫力アップ

リンパの流れが滞ると体の中に毒素や老廃物がたまり、免疫力低下の原因に。リンパ管は皮ふの下を通っているので、シャワーの水圧を利用すれば楽にリンパを流せます。

料理編で免疫力アップ

★キムチ納豆かけそば

キムチと納豆などの発酵食品同士の組み合わせは、腸によく味の相性も抜群です！

材料 (2人分)

納豆	2パック (100g)
白菜のキムチ	40g
めんつゆ (ストレートタイプ)	大さじ4
酢	小さじ2
三つ葉	2~3本
煎りごま (白)	小さじ1/2
焼きのり	少々
そば (乾めん)	150g

作り方

- ①そばは袋の表示どおりにゆでてざるに上げ、冷水でよく洗い水気をきっておきます。
- ②キムチは粗く刻んでたれの材料を合わせます。
- ③三つ葉は2cm長さに切り、のりはちぎります。
- ④器にそばを盛り、たれをかけて三つ葉、のり、ごまをふります。

免疫力とは…私たちの体の中にある病気をはねのける力です。それが、低下すると風邪などの病気にかかりやすくなったり、様々な不調の原因になります。

そこで暑い夏を乗り切るために免疫力をアップさせる特集です。



[首]
耳の下にシャワーをあて、襟足に向かって円を描きながら、鎖骨へ

[わきの下]
ゆっくりと円を描くように回す

[ひざ裏]
椅子などに腰かけるとシャワーをあてやすい

[鎖骨]
外側から内側に向けて、丁寧に

[脚のつけ根]
太ももからつけ根にかけて下から上へシャワーをあてながら、もう片方の手の四指をつけ根に差し込んでお腹に向けて引き上げるように

料理編で免疫力アップ

★スライスオニオンの納豆だれかけ

納豆と玉ねぎの組み合わせは腸によいだけでなく、抗酸化作用も期待できます!!

材料 (2人分)

玉ねぎ	小1個 (150g)
ひき割り納豆	1パック (50g)
すりごま (白)	大さじ1
酢	大さじ1
みりん	小さじ1
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
豆板ジャン	少々
万能ねぎ	1~2本



作り方

- ①玉ねぎは薄切りにして冷水にさらし、ざるに上げて水気をきります。小口切りにした万能ねぎを飾り用に少し残してあえます。
- ②Aをよく混ぜ合わせます。
- ③1を器に盛り、2をかけて万能ねぎを散らします。

くらしのちょっと一工夫～夏編～

スイカの皮の白い部分はみぞ汁の具やぬか漬けにできます。種も洗って沸騰したお湯でひと煮立ちさせると、おいしいだしがとれます。



すぐにビールを冷やしたい時は氷水につけるなどしてできるだけ冷たくしたタオルをビールに巻きつけ、扇風機でよく風に当てます。気化熱が奪われビールはすぐにキンキンに！



この時期のガーデニング

これから暑さは本番を迎えます。この時期は夜間の温度を下げる工夫をしましょう

- ・鉢植えなどは、鉢と鉢の間をあけて風の通り道をつくる。
- ・株が込み合った部分は、剪定して枝数を少なくする。
- ・夕方に打ち水をする。

などです。

真夏の水やりは、朝や夕方の涼しい時間にたっぷりと。日中しあれているのに気づいても慌てて水をあげないで、涼しくなるまで待ちましょう。どうしてもあげたい時は、日陰に移動し水やりをします。

留守中の水やり

- ・日陰で風通りのよい場所(可能なら浴室など)に移動させる
- ・湿らせた水ごけや腐葉土を表面に覆う。
- ・鉢を土に埋める。
- ・ペットボトルのキャップに小さい穴をあけ、ボトルに水を入れ逆さにして土に倒れないように差し込む。
(キャップの代わりに100円ショップなどで専用のグッズもあります)



暑~い夏・こんなことにご用心

☆エアコンのお手入れは、2週間に一回を

エアコン内部はカビが繁殖しやすく、冷房効率を下げたりにおいの原因になっています。

フィルターは、取り外し中性洗剤をつけ、ブラシで洗い完全に乾かします。吹き出し口は掃除機でほこりを吸いましょう。仕上げに雑菌を防ぐためエタノールをスプレーします。

☆目にも紫外線対策を

お肌はしっかりと「日焼け止め」していても、目は忘れていませんか。

UVカットのサングラスも売られていますが、意外と横から入り込む紫外線は、正面よりも強いダメージを与えることもあります。顔との隙間がない物を選びましょう。

☆冷凍食品の賞味期限

冷凍食品は、種類によって多少差はありますが、マイナス18℃以下に管理すれば一年間は品質が保たれます。しかしひんぱんに開閉する家庭の冷凍庫は、こんなに低温にはなりません。

冷凍食品の品質が保てるのは購入後せいぜい2~3ヶ月と思った方がいいでしょう。また霜がついていると品質は劣化しているので気をつけてください。

☆だに対策

換気をこまめにし湿度を下げます。押入れもすのこを使って風通しをよくし、たまには戸を開け放しにしておきましょう。

部屋はもちろんソファやふとんにも念入りに掃除機をかけましょう。

使ってみませんか ピリカレ 抗酸化酵素入り 粉石けん



4人家族一年分の家中の洗剤として使えます

スペースマインでは、人体に無害で河水の浄化につながると言われている抗酸化酵素入り石けんピリカレを販売しています。石けんですが色々な用途があります。ピリカレを1,000倍の水で薄め、部屋をスプレーすると湿度が下がり、ダニやカビの繁殖も抑えられるとの体験談もあります。またペット臭・生活臭等あらゆる臭いも酵素の働きで分解します。

定価 2,625円 (税込)