

僕、湯山りようまです。

「灼熱地を焼く」とは、まさにこの事。

暑い毎日が続きますが、  
皆様いかがお過ごしでしょうか。

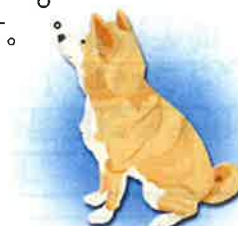
LIFA南柏は21回目の夏をスタッフ一同スクラムを組んで頑張っております。

リフォームを通し皆様に出会えたご縁を大切に、

「快適にお過ごしいただける暮らしのお手伝い」が出来ればと思い

「ライフア通信」を発行することとなりました。

住まいのこと、暮らしのちょっとした情報をお届けしたいと思っております。



## 秋の快眠ガイド

# 心地よく眠る工夫

成人の平均睡眠時間は、6〜7時間といわれています。これは1日の約1/4の時間、眠っている計算になりますから、快適に眠りたいもの。理想の寝室環境や寝つきの工夫をご紹介します。

### 理想的な寝室環境

#### ● 明るさ

ほの暗く何かが見える程度の、30ルクス以下が理想とされていますが、真っ暗などでもOK。自分が一番心地いいと思う明るさが理想です。

調光可能な照明器具や、間接照明などを上手に使うとよいでしょう。

#### ● 音

夜は、ちょっとした物音も気になるもの。

#### ● 気温・湿度

寝室内の温度は、夏は28℃以下、冬は15℃以上、湿度は50%前後が快適とされています。

冬場に暖房をつける場合は、乾燥に注意。加湿器などで湿度を調整します。

#### ● インテリア

神経が高ぶる刺激的な色のインテリアは避け、壁や天井、カーペットなどはベージュやブラウン、グレイ系などやさしい色を。また、昼間のストレスを思い浮かべるような、仕事の書類などは置かない方が無難です。

### 寝つきをよくするコツ

#### ● 食事

胃腸の働きが活発になり、目がさえてしまうので、食事は寝る3〜4時間前までに済ませましょう。特に肉類は代謝を高め、消化に時間がかかるので、夜遅くの摂取は控えて。

#### ● 飲み物

カフェインの入ったコーヒーやお茶は避けます。「寝酒」は、少々ならOKですが、大量に飲むのはもってのほか。深い睡眠につきづらく、夜中に目が覚める原因にも。カフェインの入っていないハーブティーは、香りもよくリラクゼーション効果があるのでオススメ。空腹感があったら、ホットミルクを。カルシウムやタンパク質が、眠りを促します。

#### ● 入浴

少しぬるめの37〜40℃くらいの湯にゆっくりつかると、筋肉の緊張がほぐれ、リラクゼーション効果があるため、寝つきがよくなります。熱めの湯は覚醒効果があるのでNG。

#### ● その他

寝る前の激しい運動やテレビゲーム、パソコン、ホラー映画の鑑賞などは、神経を高ぶらせるので禁物です。



2009年8月10日発行

作ってみよう!

## かんたん手料理レシピ

ほんとに簡単!



まだまだ冷たいものが欲しい季節ですね。  
ちょっとしたひと手間で出来る、  
ひんやりデザートを作ってみましょう。

### 《パイナップル 豆知識》

松かさ (pine) に似ているりんご (apple) に味が似ていることが名前の由来。  
酸味の元になるクエン酸が胃液の分泌を良くし  
新陳代謝を良くするビタミンB1を含んでいる。  
疲労回復や夏バテに効果があると言われています。

よく知られている、たんぱく質分解酵素プロメリンは、  
熱に弱いので、生で食べるのが一番! 但し、  
未熟なものを食べると消化不良や肌荒れを起こすので、  
よく熟したものを食べるようにしましょう。



## ジェラート風 パイナップルデザート

缶詰を使った簡単デザートです。

▶ 材料	(4人分)
缶詰のパイナップル	10枚
プレーンヨーグルト	300g



- 1 パイナップルは缶詰を捨て、身が重ならないように冷凍しておく。
- 2 ①のパイナップルを手でくずし、ヨーグルトと一緒にミキサーにかける。パイナップルのかたまりが少し残るくらいで止める。 ※甘味が足りない時は蜂蜜を掛けてo
- 3 溶けないうちに、器に盛る。

## 出張リフォーム相談のお知らせ

同封のハガキにおうちのことで気になることがありましたら  
どのようなことでもよろしいので御記入の上 返信お願いいたします。

特典内容 ★ アンケートにご協力頂いた方にもれなくクオカード¥500円分プレゼント。  
★

## INAX柏ショールームにて相談会実施

8月29・30日 INAX柏SRにてリフォーム相談会開催しております。  
今年4月から新商品を展示しております、実物を是非見て触ってください。!!  
デザイン・機能ともに一新された商品を展示中!!  
ご来場のお客様に、素敵なプレゼントをご用意しております  
お近くにお越しの際は、是非お立ち寄りください。

特典内容 ★ ご来場のお客様に、素敵なプレゼントをご用意しております。

### ライフ南柏 (湯山建設株式会社)

柏市今谷上町45-12  
TEL:04-7176-6318 FAX:04-7174-3672  
ホームページ [www.yuyama-const.co.jp](http://www.yuyama-const.co.jp)  
E-mail [lifa-mk@yuyama-const.co.jp](mailto:lifa-mk@yuyama-const.co.jp)  
営業時間 9:00~18:00 (日曜、祝日定休)

