



あとがき



いつも中村新聞を読んでいただきありがとうございます。この夏は、ついつい夜遅くまでオリンピックの試合を観戦して寝不足になったり、夜食を食べてしまったり、8月にはお盆もあるため、運動不足になったりと、生活週間がくるってしまいがちですね。仕事や生活に影響しないように、しっかり寝てしっかり栄養をとり、適度な運動をして体調管理に気をつけましょう！また、夏を充実させるためにも今回のテーマ「夏の涼」を取り入れ、クオリティオブライフを向上させてみてはいかがでしょうか？

まだまだ不安の残る世の中ですが、夏しかできないことが沢山あります。感染予防対策をしっかりしつつ、1日1日を大切に楽しくお過ごしください。

中村新聞編集チーム一同

暮らしの涼知識

すこしの工夫で快適に!?

上手な換気の方法

風の通り道が対角線や一直線となるよう、2か所の窓を開けることが大切。風が少ないときは、一方を小さく、もう一方を大きくするのがコツ。窓が1つしかない場合は扇風機で風の流れを作りましょう。

空気を混ぜて温度管理

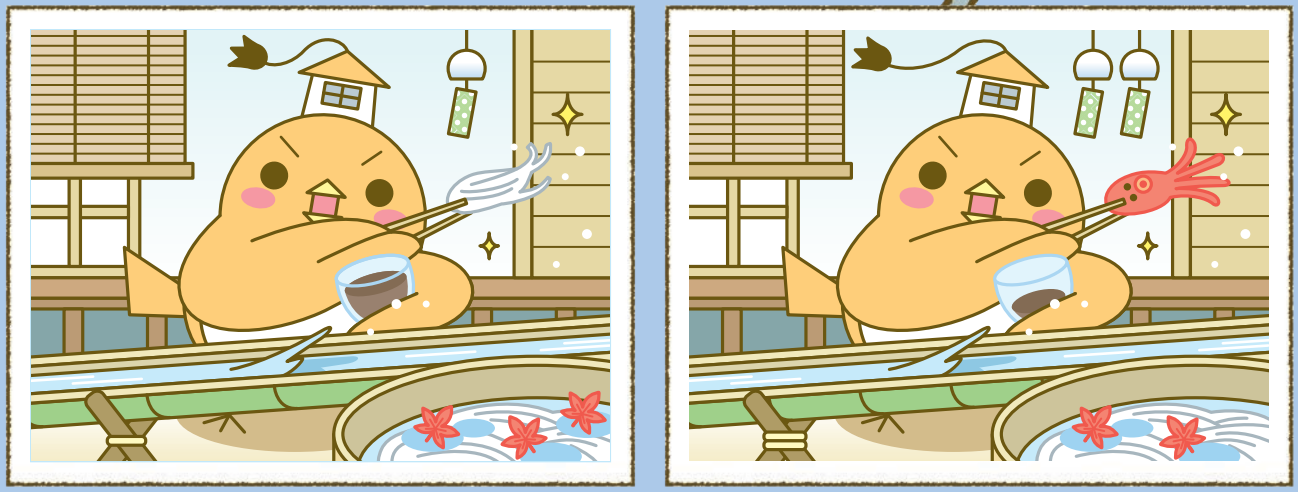
エアコンによる温度ムラをなくすために、扇風機やサーキュレーターを併用して「風を循環」させましょう。エアコンの送風口に向かって置くと、空気のかくはん率があがりますよ。

日除けは外側がおすすめ

室内の暑さ対策と同じくらい大切なのが、外側の日除け対策。すだれを使う時は、日差しが当たる窓から少し距離をとり、空間ができるように掛けましょう。グリーンカーテンや、日陰に打ち水をするのもおすすめ！

7つの間違い探し

左右の絵には7ヶ所異なる部分があります！



【答え】① そうめんが、タコ ② 風鈴の数 ③ 紅葉の数 ④ めん、ゆめ、の ⑤ ナカビーの頭がさりの長さ ⑥ 竹の節の間隔 ⑦ 竹を支える棒の横線

『海南鶏飯』

南国生まれの人気メニューをたんぱく質豊富な鶏ムネ肉で！鍋を使わずに作れる夏にうれしい一品です。野菜をたっぷり添えてヘルシーなワンプレートごはんをどうぞ。

材料 (2~3人分)

鶏ムネ肉	1枚(約300g)	水	250ml
酒	大さじ2	蒸し鶏の汁	大さじ2
砂糖	小さじ1	チキンスープの素	大さじ2
塩	小さじ1/2	ショウガ(すりおろし)	小さじ1/2
米	1.5合	ニンニク(すりおろし)	小さじ1/2

＊付け合わせの野菜(キュウリ・トマト・タマネギなど)や、スイートチリソースもおすすめです。

step1



(下準備) 鶏ムネ肉は厚さが均一になるように包丁で開き、皮にフォークで穴をあける。米は洗ってザルに上げておく。ニンニクはショウガをすりおろしておく。

step2



鶏肉に塩と砂糖をすり込み、耐熱容器に入れて酒をふりかける。ラップをかけて500wのレンジで3分、裏返してさらに2分加熱し、そのまま冷ましておく。

step3



炊飯器に米と④の材料を入れ、軽く混ぜて炊飯する。

step4



炊飯の間に付け合わせの野菜を切って冷やしておく。器に③の材料を入れてよく混ぜ、タレをつける。ごはんが炊き上がったら食べやすく切った②とともに盛りつける。

★ポイント・・・お使いのレンジによって加熱状態が異なりますので、加熱時間を調節してください。

Nstyle 15

next

テーマ

『秋のメンテナンス(仮)』

10月配布予定

Nstyle

Nakamura Construction

新しい暮らしかた情報誌

“涼”を感じる夏の暮らしかた



今年の夏は特に暑い。毎年同じことを感じている気がしますが、十数年前に比べて確かに猛暑日や熱帯夜となる日が増加しているようです。なかなか収束の気配を見せないコロナウイルスへのストレスと相まって、イライラしてしまうこともあるのではないのでしょうか。

日本人は昔から、季節ごとに変化する自然を愛し、工夫しながら楽しむことが上手です。今回はそんな日本の風習を踏まえ、暑さに負けない「五感を通じて感じる“涼”」をテーマにお届けします。



Life Style



Knowledge of Life



Mental Gymnastics



vol. 14

AUGUST 2021

Life Style

五感で楽しむ夏の涼

蒸し暑い日本の夏。日本人はエアコンがなかった頃から、様々な工夫と知恵で暮らしの中に涼を取り入れてきました。今回は五感を通じて涼を感じる、日本ならではの夏の味わい方をご紹介。エアコンにプラスして、今年の夏は心地よく、そして豊かに暑さをしのいでみませんか。



目で見る
『涼』

夏のモチーフ



ラグをい草マットに変えたり、よしず・すだれを掛けたり、ガラス食器を使ったりと、夏の風物詩を暮らしに取り入れることで、粋で涼やかな空間に。

ココに注目！

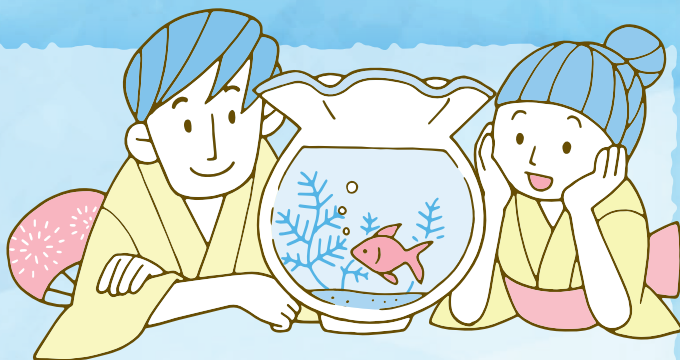
気軽に涼を感じるなら、うちわや手ぬぐいなどの身近な小物に夏らしい柄を取り入れるのもおすすめですよ。



金魚柄

あさがお柄

花火柄



インテリアは寒色系



住まいの衣替えでポイントとなるのが、色選び。夏に最適なのが、青や青紫といった寒色系。見た目の涼しさだけでなく、体感温度を下げる効果があるとも言われています。

ココに注目！

夏用寝具をブルー系に統一したり、張替が難しいソファーには大判の布をかけたリ、生地を変えるだけでグンと涼やかな印象に。



ソファ

寝具

クッション



鼻に香る
『涼』



嗅覚や香りも体感温度に作用します。暮らしの中に取り入れるなら、アロマはいかがでしょう。自律神経を整える作用も期待できるので、気持ちもリフレッシュ。自宅やオフィスで気軽に用いることができるのも、魅力のひとつです。

清涼感のある香り



代表的なのが、ペパーミントやハッカの香りです。メントール由来の清涼感が特徴的で、部屋をその香りにしただけで体感温度が下がったという実験結果もあるそうです。爽やかな柑橘系の香りもおすすです。

ココに注目！
ハッカ油を湯船に入れたり、マスクにアロマブレイを振りかけたりと活用法は様々。用法・容量を守って使いましょう。



お風呂

枕

マスク

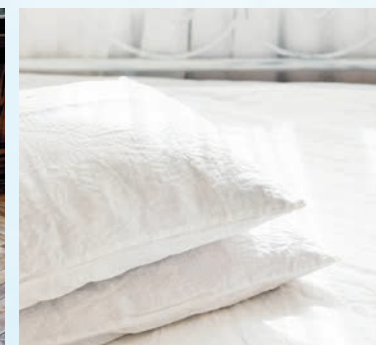


肌で触れる
『涼』



湿気の多い日本の夏は、肌に触れる素材選びも涼を感じるための重要なポイントです。なかでも衣類と寝具は、肌に触れる時間が長く、面積も広いので、特に気を付けたいところ。快適に過ごすための夏支度をはじめてみませんか。

触ってひんやり夏用素材



涼しさを感じる素材の特徴は、発熱性、吸水性、速乾性にすぐれている点。生地では、麻、コットン、シルク、レーヨンなどが代表的。香りも肌触りも心地よい竹や草は、インテリアに取り入れると見た目も涼やかですよ。

ココに注目！
触れるとひんやりする「接触冷感の素材」が急増中。パリエーションも様々で、なかにはUV加工が施してあるものも。



Tシャツ

かけ布団

マスク



耳で聞く
『涼』

涼やかな自然の音



滝の音、波の音など、自然の音を聞くだけで涼やかな情景が浮かびます。その音には癒し効果もあるといわれ、夏の暑さでイライラしがちな時にもピッタリです。

ココに注目！

最近では、涼やかな音を集めたCDやアプリが登場。就寝時や入浴時などにBGMとして利用するのも良いですよ。



川のせせらぎ



滝の音

ひぐらしの鳴き声



ある音を聞くと、心理的作用で 体表温度が下がる!?

とあるテレビ番組で被験者に風鈴の音を聞かせたところ、涼しいと感じて実際に体表温度も下がったという実験結果があったそう。人が心地よく感じる音「ASMR」の動画配信サービスも人気なので、自分好みの音を探してみても。

《風鈴の音色》

南部鉄やガラスなど、素材も音色も様々な風鈴。最近では、エアコンや人の動きにも反応する室内用の置き型風鈴も登場。



《水の音》

グラスにぶつかる音、トングで氷をつかむガリッとした質感が何とも涼やか。イヤホンで聞くと、さらに効果的。



舌で味わう
『涼』

暑さで食欲が減退する夏には、涼を感じられる食べ物を意識して取り入れたいところ。最近では、お店のようなフワフワのかき氷が作れる商品も登場し、自宅で本格的な味を楽しむこともできます。日々の食卓に涼を取り入れ、豊かな時間も一緒に味わってくださいね。

体温を下げてくれる夏野菜



体の余分な熱を逃がすカリウムと水分を含む夏野菜は、体の内側からクールダウンさせてくれる優等生。熱中症予防や夏バテ予防にも役買ってくれそうです。

ココに注目！

夏野菜は冷製メニューとも相性。食感でも涼を感じられる冷製メニューは、食が細くなる夏の時期にピッタリです。

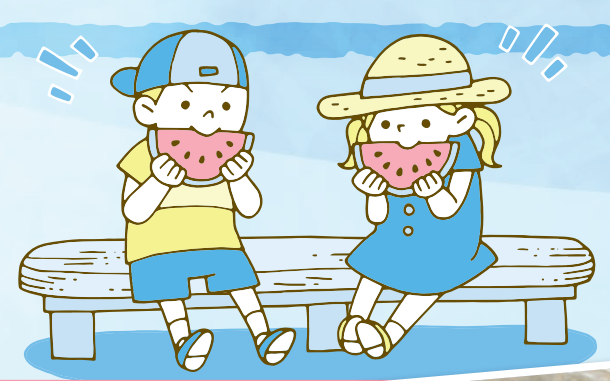


冷製パスタ



冷製サラダ

冷たい煮びし



夏野菜たっぷりミニレシピ 『ガスパチャ』

料理：倉敷純子

「飲むサラダ」とも言われるスペインの冷たい野菜スープ。野菜ジュースとパン粉を使ったお手軽レシピです。



材料(2〜3人分)	
野菜ジュース*	300ml
パン粉	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
ニンニク(すりおろし)	小さじ1/4
※トマトベースで無塩のもの	
★ポイント…野菜ジュースの味に合わせ、お好みでお酢と砂糖の量を加減してください。	

- Step ① ポウルにAと野菜ジュース大さじ1を入れてよく混ぜ、ペースト状にする。
- Step ② ①に残りの野菜ジュースを少しずつ入れて混ぜる。全部混ぜたら冷蔵庫で食べる直前まで冷やしておく。
- Step ③ 【トッピング】タマネギはみじん切り、キュウリとパプリカは5mm角に切り②と混ぜておく。スープを器に入れ、トッピングとオリーブオイル(分量外)をちらす。

Summer
コラム

1

2つの違いを説明できるかな？

「暑気払い」と「納涼会」

「暑気払い」とは？

会社帰りの飲み会のイメージが強い暑気払い。本来は、冷たい食べ物や飲み物、涼しさを得られる行動(例：川遊び、薬湯など)を取ることで、「体にたまった暑さを追い払う」という習慣です。時期に規定はなく、夏の暑い時期ならば暑気払いに該当します。



「納涼会」とは？

「暑さを忘れて涼しさを味わうこと」を目的としたものです。納涼花火大会や納涼肝試し大会などがそのよい例で、暑さを避けるため、涼しさや過ごしやすさを創造することを意味しています。時期は盛夏の夕方から夜にかけてを指し、この点も暑気払いとの違いといえます。

Summer
コラム

2

夏バテ予防の秘密兵器!?

飲む点滴「冷やし甘酒」

“飲む点滴”と言われるその理由

ビタミンB1・B2・B6、アミノ酸、ブドウ糖、葉酸、食物繊維、オリゴ糖など、豊富な栄養素を含む甘酒。疲労回復や熱中症防止のための「夏の栄養ドリンク」として注目されています。朝一番に飲むのがおすすめで、ブドウ糖の働きにより脳が活発になり目覚めもスッキリ。朝から甘酒でパワーチャージ！

＼甘酒はココが優れている！／

夏バテ予防に嬉しい豊富な栄養素

コップ1杯でも満腹感を得られる

美肌・美髪効果が期待できる

食物繊維も豊富で便秘解消を促す



冬に体を温めるイメージの強い甘酒ですが、本来は夏の飲み物。暑い時期にこそ飲みたい夏バテ解消にうってつけの飲み物なのです。