

# はあと-heart

2021 August Vol.112

発行 株式会社 セレクトホーム 〒300-2436 茨城県つくばみらい市絹の台 2-18-1

Tel (0297) 34-0010 Fax (0297) 34-0012 E-mail select1@select-home.co.jp

HP <http://www.select-home.co.jp/>

※誠に勝手ながら  
8月11日(水)から  
8月18日(水)まで  
夏季休暇とさせていただきます。

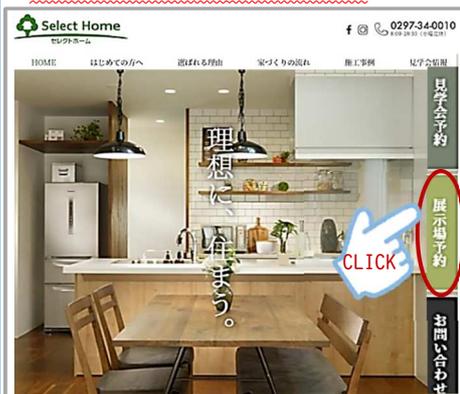
□ 毎月 第2木曜日 発行 □



## 夏は快適なモデルハウスに行こう

夏でもサラッと快適なセレクトホームのFP工法のモデルハウスに体験宿泊しませんか？無垢材の床や漆喰の壁など自然素材に囲まれて過ごす1日は、素敵な夏休みの思い出になりますよ♪実際に体験してみるからこそ分かる快適を、ご家族の皆様で感じてください！

ご予約制となっております。お電話の他、ホームページから簡単にご予約頂けます。お気軽にご連絡ください♪



### ホームページご予約方法

ホーム画面にあるモデルハウスの画像をクリックして頂くと、次に表示される画面にカレンダーがございます。そこから好きな御日にち・お時間をお選び頂き、予約フォームの詳細入力欄に必要な事項をご入力下さい。メッセージ欄には「**宿泊希望**」とご入力下さい。

実際の生活と同様に、キッチンや浴室、寝室をご使用頂けます。同じようにお過ごしいただくことで、FPの家ならではの遮音・生活臭の少なさ、何より調湿された快適さをお感じ頂けると思います。ロフトのエアコン1台で家中快適なモデルハウスを是非ご体感下さい!!



社長 熊谷(くまがい)

スマートフォンの方はこちらのQRコードから

## 上質な睡眠 で夏を乗り切ろう

夏定番、寝苦しい毎日を過ごしている方もいらっしゃるのでは??きちんと睡眠時間はとったのに、寝た気がしない、寝たのに疲れが取れない...等お悩みを抱えている方に朗報!!セレクトホームが採用しているFPの家ならば、あなたに心地良い睡眠をご提供できます。

### 睡眠の質はとっても重要!

睡眠の質は寝ている間の体温調節や体内修復・成長に関連するホルモン分泌と相関関係があります。これらは体内の代謝活動促進・自律神経のバランスを整える要素となります。睡眠の質を向上させるほど、疲労から心身を回復させる効果があり、肉体疲労・脳や神経の疲労を取り除くには良い睡眠をとることが必要です。

子供の成長促進

年配の方の体温調節

ダイエット美容促進

家族の健康には睡眠環境が大切!!

### 上質な睡眠=体質改善

「寝つきがよい」「ぐっすり眠る」「寝起きすっきり」  
質の良い睡眠をとることが重要です。

好きなもの、柄、素材に囲まれる癒しの空間



趣味の映画や音楽で癒される寝室

朝起きれない原因は「朝」に原因があると思いがちですが、実は寝ている間の睡眠環境の影響が大きく、暑すぎたり、寒すぎたりしない最適な温度で質の高い睡眠を取ることで、朝スッキリとした気分で起きることができるのです。このような睡眠環境を整えることのできるのがFPの家です。「FPの家」は屋根・壁・床、全てを高断熱のパネルで包み込み、厳重な気密施工により魔法瓶のような保温性の高い構造!なので、エアコンを切っても夜から朝にかけて、快適な温度が保たれます。さらにどの部屋の隅々も快適なFPの家ならば、室内空間を最大限に利用することができ、光の取り入れ方や遮音に対しても配慮し設計することで、より高い質の睡眠環境を実現できます!!



あなたにとって寝心地の良い環境はどのような場所でしょうか??睡眠環境も含め、住み心地が快適なFPの家をデザインの匠のセレクトホームが手掛ければ、あなたの夏はきっと素敵な毎日になること間違いなしです!!まずは体感宿泊でお試しあれ~





# 太陽光発電と電気代+蓄電池情報

## 守谷市\_オール電化住宅(セレクトホーム社長宅)

我が家では固定買取制度終了に向けて、2020年10月から蓄電池を導入しています！48円から8.5円は、ダメージ大きいですね。

	2010年7月	2020年7月	2021年7月
売電	0円	12,960円	2,150円
電気代	11,828円	6,282円	4,961円
収支	-11,828円	6,678円	-2,811円



ただ、高額な電気代払ってました

太陽光を載せることで、プラスαになっています

深夜電力で蓄電池し朝晩の電気の購入を抑えています



### 浮いたお金で...番外編

今後、浮くのか!? 10月から経済性モードで運転中。色々試しながら、公開していきます~。



## ~建築中現場の進捗状況~

守谷市本町...①



守谷市本町...②



守谷市本町...⑤



### 工程段階

- ①地鎮祭
- ②基礎工事
- ③上棟
- ④木工事
- ⑤設備工事
- ⑥外壁工事
- ⑦建具取付
- ⑧造作工事
- ⑨クロス工事
- ⑩タイル工事
- ⑪建物完成
- ⑫外構工事

つくばみらい市豊体...⑦



つくばみらい市豊体...⑪



守谷市本町...⑩



古河市...地盤調査

流山市...外構工事

我孫子市、守谷市...ショールーム見学

守谷市、つくば市、龍ヶ崎市...間取り打合せ中

## 住まいを愉しむ Vol. 73

### 暑い夏こそ、スパイスを活用! ~ 香辛料のお話 ~

長引くコロナ禍でのおうち時間、新しいことにチャレンジしている方も多いですね。これをきっかけに料理に目覚めた! なんていう方もいるのでは? 暑い夏の料理に欠かせないもののひとつが、食欲をそそるスパイス(香辛料)です。今回は、3種の香辛料の特徴・効果・種類などについて紹介します。

#### <唐辛子(トウガラシ)>



真っ赤な色が印象的な唐辛子。辛みの成分は“カプサイシン”。代表的な効果は、食欲増進。胃を刺激して食欲を増進させ、食後の爽快感までも感じさせます。また、体温を上げて発汗を促し、新陳代謝もアップ。血行を良くし、冷え性の改善にもつながると言われています。さらに、脂肪を燃焼させるので、ダイエット効果も期待できますね。その他、料理の塩味の物足りなさを補い、塩分を控えた食事をとることに有効です。(ただし、刺激物なので摂取しすぎには注意しましょう。)

カプサイシンにも種類があり、その種類や含有量は、唐辛子の品種によって異なります。代表的な「鷹の爪(たかのつめ)」はカプサイシンを多く含む、辛みの強い品種です。「八房(やつふさ)」は比較的マイルドで、ビタミンやミネラルを多く含み、キムチ作りに用いられます。

#### <胡椒(コショウ)>

「スパイスの王様」と呼ばれている胡椒。四大産地は、インド・マレーシア・インドネシア・ブラジル。大航海時代の航海の目的のひとつでもあったとされるほど、ヨーロッパの王族や貴族たちの間で珍重されました。その理由は“ピペリン”という成分の抗菌・防腐効果にあり、冷蔵庫の無い時代の食材の殺菌や保存に重宝したようです。肉や魚の臭みを消し、雑菌などの繁殖を抑える効果がある胡椒。唐辛子と同じく、塩味の弱さを補う他、代謝アップや冷えを改善する作用もあります。種類は、白胡椒・黒胡椒・青胡椒・赤胡椒・長胡椒など。また、形状も様々。粒(ホール)はじっくり煮込む料理やマリネなどに、粗挽きは香りを持続させつつもある程度早く味をつけられるので調理中に、粉(パウダー)は下ごしらえや食べる直前に、などそれぞれの形状によって適した用途があるのです。

ブラックペッパー(黒胡椒)は、アロマ(精油)としても活躍。発汗による全身の浄化、スポーツ後の筋肉痛に効果があるようです。(※ただし、まれに皮膚刺激を起こすことがあるため1%を上限として低濃度からご使用を始めて下さい。)

#### <山椒(サンショウ)>

日本原産の植物でわが国最古の香辛料とも考えられている、山椒。別名ハジカミ。英語ではジャパニーズペッパーと言われ、和風の辛みが注目を集めています。上品な香りと深みのある風味が特徴です。辛み成分は“サンショオール”。食欲を高め、内臓や器官の働きを活発にして消化を促します。脂がのったうなぎの蒲焼との相性が最高である所以は、味や風味だけでなく、この作用によるのが大きいのですね。

夏のおやつにゼリーを作るのですが、一番よく作るのが「紙パックゼリー」です。1Lの紙パックをそのまま利用してゼリーを作るので、型を準備する必要がなく、冷蔵庫でも場所を取らずに気軽に作れます。いつも果汁100%ジュースで作るのですが、コーヒーや紅茶にもチャレンジしてみたいです! 作り方もとっても簡単でおススメです☆こぼん



夏休みの手作りデザートに! 他の味のカルピスでも楽しんで。小さなお子さまには、市販の型抜きで、ハートや星の形などにしてあげると喜んでくれそう(^ ^)

### ☆☆ おてがる cooking ☆☆

見た目も涼しい! 爽やかなカルピス寒天



<材料> 4~5人分

【白】

- 濃縮カルピス(白) . . . 75cc
  - 水 . . . 200cc
  - 粉寒天 . . . 2g
- 【ピンク】
- 濃縮カルピス(完熟巨峰) . . . 75cc
  - 水 . . . 200cc
  - 粉寒天 . . . 2g

<手順>

※①~④は白・ピンク共通

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら2分ほど沸騰させて煮溶かす。
- ② 火を止め、カルピスを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 水でぬらした耐熱容器に流し入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やして固める。
- ④ 容器から取り出し、2cm角に切る。
- ⑤ 器に白とピンクを合わせて盛りつけ、頂きます~。



発行 株式会社 セレクトホーム くまこ&とびこ&おきく&こぼん

●本店:茨城県つくばみらい市絹の台2-18-1(谷和原インターすぐそば)  
Tel:0297-34-0010 Fax:0297-34-0012 E-mail:select1@select-home.co.jp

- 城ノ内体感宿泊ハウス:龍ヶ崎市城ノ内5-26-1
- リノベ体感宿泊ハウス:龍ヶ崎市出し山町48
- 守谷体感ハウス:守谷市薬師台6-2-8



<http://www.select-home.co.jp/>



◆次回は、9/9(木) 発行です。 どうぞお楽しみに!

