2025 September Vol.161

はあと -heart-

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 https://select-home.co.jp

◇セレクトホームでは建築現場周辺にミニコミを配布しています。

□■ 毎月 第２木曜日 発行 ■□

シリーズ化決定! 第一弾♡

家造りご検討中の方必見!!!

家造りについての「よくある質問」にお答え致します!!

そろそろマイホームが欲しいな・・・と考えているそこのあなた!! 分からないことだらけで悩んでいませんか??今回は、そんなあなたのために家造りで浮かぶ疑問をズバッと回答しちゃいます😊 家造りは単純なものではなく、いくつもの工程を経て、やっと完成するものです。普段聞きなれない言葉や、初めて経験することばかりで戸惑うことも多いでしょう。一生に一度の家造り、後悔するようなことになってはもったいない!!!家族みんなにとって、自分の家が一番！と思えるような家造りにできるよう、「何となく」や「分からないまま」が無い、こだわりの住まいを建てましょう♪

よくある質問　その１　家造りを検討しています。何から始めたらいいですか？

ＳＴＥＰ１　情報収集＆理想のマイホームのイメージを明確にする

家造りを始めるとなったらまずは、「情報収集」！インターネットやＳＮＳ、住宅情報誌を参考に、どんなお家を建てたいのか、どんな環境に住みたいのか、自分の理想のお家について具体的にイメージしてみましょう。そして、そのイメージした理想のお家を実現できるパートナーを選ぶ必要があります。ここが家造りにおいて最も重要な「施工会社選び」です。自分の家造りに対する思いや、求める性能に合った施工会社を選びましょう。

Homepage

selecthomehomepage

気になったSNSのページを保存してまとめておくと、イメージが伝わりやすいよ～♪セレクトホームの施工例やブログを発信しているホームページやInstagramもチェックして下さいね♡

Instagram

@instagram selecthome

グラスウール(一般的に使用される断熱材)の２倍以上の断熱力!

セレクトホームでは、高い断熱等級を実現する全国トップクラスの高性能住宅「ＦＰの家」のＦＰ工法を採用しています!一度は憧れてしまうモデルハウスのような吹抜けのある壁や仕切りのない大空間リビングも高い住宅性能で、実現を可能にします。ただ実現するだけではありません。「家中どこで過ごしても快適な暮らし」と「自由設計」を両立させることが可能です。どんな小さな納まりであっても、より美しい見せ方にこだわる社長熊谷が自信をもって、あなたの理想のお家をデザイン致します。

ＳＴＥＰ２　気になる会社に直接話を聞きに行こう♪

情報収集時に見つけた気になる会社に直接話を聞きに行ってみましょう。モデルハウス等があれば見学し、実際に自分の目で見て、肌で感じてみることも重要です。家造りにおけるパートナーとなる担当者との相性も確認できるといいですね。「予算決め」や「住宅ローン」、「土地の選定」については、施工会社でご相談をお受けできるケースが多いので相談してみると良いでしょう。

遠方にお住いの方の場合はZOOMを利用したオンライン面談･打合せも行っているよ～♪

セレクトホームでは、宿泊可能な平屋モデルと、ホテルライクなデザインのリノベーションモデルの2棟のモデルハウスをご用意しております(予約制)。

ご見学の際に担当者から「ＦＰの家」と、こだわりの家造りについてご説明させていただきます(所要時間２時間程度)。平屋モデルに関してはご説明後、体感宿泊も可能です!ご体感いただくことで、一日の暮らしを通しての性能の良さ、住み心地を感じていただけるかと思います。是非お問い合わせください。

予算決め

お客様の自己資金や、無理が生じない返済額かを確認した上で、住宅ローンの借り入れ可能金額に基づき、土地代・建築工事費用のバランスを考えて、お客様に合った予算プランをご提案させていただきます。

住宅ローン

各銀行の事前審査結果をもとに、メリットデメリットをご説明致します。お客様の諸経費を見比べ、家造りの進め方を考慮し、一番バランスの良い銀行をご案内しております。金利だけで選択すると、損してしまう場合もありますので、プロにお任せください!

土地の選定

セレクトホームには不動産会社での実務経験、営業兼現場監督の経験もある担当者がおりますので、基礎工事から外構に至る家造りの全工程を踏まえたうえでの、お客様に合った土地のご提案が可能です。全工程を踏まえた見解をお伝えできる担当者はなかなかいないと思いますよ～😊

これも気になる!!

一度話を聞くと、しつこい連絡がきたりしませんか？？😭

ご安心ください!!セレクトホームはしつこい営業を一切致しません!大切な家造りにおいて、無理強いすることや、しつこく営業することは、当社では「理想の家造り」の妨げになると考えております。常に、お客様第一の家造りを心掛けています。

ご相談お待ちしております

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後、2020年10月から蓄電池導入、2023年のリノベーションを機に蓄熱暖房器から床暖房に！売電：8．5円。

	2010年8月	2024年8月	2025年8月
売電	0円	1,232円	1,589円
電気代	14,954円	5,643円	5,435円
差額	－14,954円	－4,411円	－3,846円
使用量		126kWh	120kWh

浮いてないけど‥

久しぶりにジャパンミート（ジョイフル）に行ったら、「生ラム」が並んでいました！即買いです。そして美味でございます～(*’▽’)

～建築中現場の進捗状況～

つくばみらい市調査

守谷市本町改良

守谷市大柏②

守谷市本町⑧

つくばみらい市⑨

取手市青柳⑬

つくば市上ノ室⑬

間取り打合中
‥‥守谷、つくばみらい、牛久 etc.
ショールーム見学
‥‥つくばみらい、守谷 etc.

工程段階
①地鎮祭
②基礎工事
③上棟
④木工事
⑤屋根工事
⑥設備工事
⑦外壁工事
⑧造作工事
⑨ｸﾛｽ工事
⑩建具取付
⑪ﾀｲﾙ工事
⑫建物完成
⑬外構工事

今ここに暮らすよろこび　Vol．22

“大いなる豆”は食生活に欠かせない“畑のお肉”　～ 大豆のススメ ～

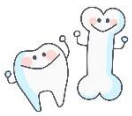
“大いなる豆”と書いて「大豆」。日本では古くから、一番大切な豆＝大豆、として親しまれ、たくさんの大豆由来の食品を作り、食しています。豆類の中でもたんぱく質を30%以上含む大豆は貴重。肉や魚に負けないほど、たんぱく質を多く含む食材であることから、“畑のお肉”とも呼ばれます。今回は、大豆の種類や特徴、いろいろな大豆由来の食品を紹介します。健康的な生活をおくるために、大豆を取り入れた食事、オススメです！（アレルギーの方以外）。

＜大豆の種類と特徴＞

大豆は、黄大豆・黒大豆・青大豆の3種類が主で、その各々にいくつかの品種が存在します。①黄大豆…最も一般的な種類で、味噌・醤油・豆腐・納豆など様々な食品の材料になっています。たんぱく質や食物繊維が豊富で、大豆イソフラボンも含まれているため、健康食品としても注目されています。「フクユタカ」や「エンレイ」など。②黒大豆…皮が黒く、おせち料理の黒豆として知られます。黄大豆より多くのアントシアニン（ポリフェノールの一種）が含まれているため、抗酸化作用・活性酸素の除去作用が期待されます。「丹波黒」など。③青大豆…完熟しても皮が緑色の種類。青大豆を原料としたきな粉は、淡い緑色のうぐいす餅に使われる「青きな粉（うぐいすきな粉）」として知られます。「青更大袖振」など。

＜大豆に含まれる栄養素＞

大豆には、重要な栄養素が多く含まれており、代表的な栄養素とその特徴は以下の通りです。①レシチン…人間の細胞膜を構成する成分である他、記憶や認知など脳の機能維持にも関与しています。②オリゴ糖…大腸までとどき、腸内環境を整えてくれます。③サポニン…血液中の悪玉（LDL）コレステロールを減らす働きがあるとされ、免疫力の向上や抗酸化作用も期待できると言われています。④カルシウム…骨や歯の主要な構成成分。骨粗しょう症の予防のためにもしっかり摂取したい栄養素です。⑤イソフラボン…大豆イソフラボンは、その構造や働きが女性ホルモンのエストロゲンと似ているため、植物性エストロゲンとも呼ばれます。閉経後の女性の骨密度低下を抑えたり、骨粗しょう症の予防に役立ったり、肥満や糖尿病の予防にも効果があるのでは、と期待されています。



＜大豆食品のいろいろ＞

大豆を使った調理品や加工品は数多く、一年中スーパーなどで容易に手に入るものが多いのも魅力ですね。調味料では味噌や醤油、発酵食品では納豆。そして、豆乳やおから、豆腐とそれを凍らせた高野豆腐、加工した油揚げ・生揚げ（厚揚げ）・がんもどき、きな粉、そして近年注目されている大豆ミートに至るまで、多岐にわたっています。ちなみに、夏が旬でビールのおつまみとして大人気の枝豆は、豆がかたくなる前に収穫した大豆の若さやです。また、リーズナブルで便利なもやしは発芽した大豆なのです。

＊＊＊　おすすめ　＆　参考Web　＊＊＊

・財団法人　日本豆類協会　「大豆」（https://www.mame.or.jp/syurui/feature/syurui_15.html）
・明治株式会社　「大豆の栄養と効能」（https://www.meiji.co.jp/oligostyle/contents/0057/）・
・タカノフーズ株式会社　「大豆の豆知識」（https://www.takanofoods.co.jp/fun/daizumame/）

皆さん、キーホルダーのボールチェーンが知らない間に外れて、失くしてしまったことはありませんか？我が家は「ボールチェーン保護チューブ」を 100 円ショップで GET してから外れたことがありません！個数も 1 つに沢山入っており、自宅のボールチェーン全てに取り付けても余るほどです。透明でデザインの邪魔にもなりませんよ♪かゆいところに手が届くおすすめアイテムです。　はな

☆☆ おてがる cooking ☆☆

無花果とモッツァレラの
デリ風さっぱりサラダ

＜材料＞　3～4人分
- ●無花果（いちじく）･･･3個
- ●モッツァレラチーズ･･･1個
- ●ベビーリーフ･･･60g
- ●オリーブオイル（エクストラバージン）･･･大さじ2
- ●バルサミコ酢･･･大さじ2
- ●はちみつ･･･小さじ1
- ●塩･･･ひとつまみ
- ●ブラックペッパー･･･適量
- ●素焼きくるみ･･･10g

＜手順＞
1. ①　無花果は洗って、ヘタを切り、1／8のくし形切りにする
2. ②　モッツァレラチーズは、小さく手でちぎる
3. ③　ベビーリーフは、洗って水気をよく切っておく
4. ④　容器にオリーブオイル・バルサミコ酢・はちみつ・塩・ブラックペッパーを全て入れ、よくかき混ぜてドレッシングを作る
5. ⑤　皿に③・②・①を盛り、④をまわしかけ、細かく砕いた素焼きくるみをトッピングして完成！

無花果のまろやかな甘味と
バルサミコ酢の深い酸味の
絶妙なハーモニー！
デリのようなおしゃれなサラダに♪

◆次回は、10/9(木)
発行です。
どうぞお楽しみに！

発行　株式会社 セレクトホーム　くまこ＆とぴこ＆おきく＆はな
●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
●守谷体感ハウス：守谷市薬師台 6-2-8
https://select-home.co.jp

Instagram

展示場予約は
こちらから♪

Select Home
セレクトホーム