

（株）なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

# すまいる通信

2025年8月号



## レモンの島

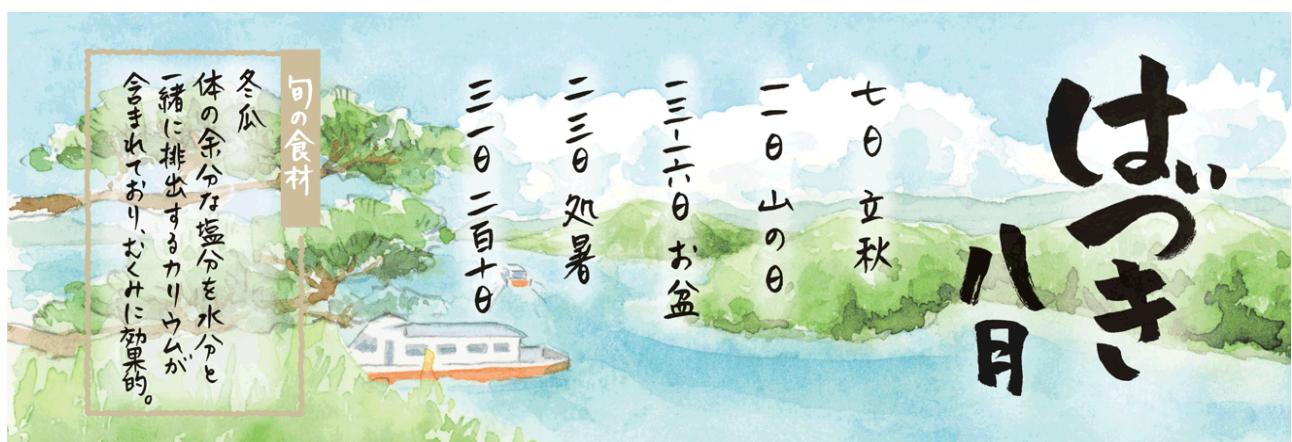
尾道から今治へ向かうしまなみ海道を車で走ると、向島、因島と渡り、3番目の島、生口島へと入っていきます。瀬戸内海に浮かぶ穏やかな島は、日本一のレモン生産量を誇ります。

日照時間が長く、風通しや水はけもよい、瀬戸内の穏やかな気候がみずみずしいレモンを育ってくれます。レモンの花は5月から6月にかけて咲きますが、もともとが四季咲き性のため、木によっては秋ごろまで花が咲き、黄色く色づいたレモンと白い花が同時に見られることもあります。

生口島の南、多々羅大橋のたもとにあるレモン谷には無数のレモンの木が群生し、レモンの花が開花すると、甘い香りがあたりに立ち込めます。風に運ばれて、ふと香ってくるオリエンタルな香り。日当たりのいい斜面と青い海。風にゆれるレモンの木が、イタリアのシチリア島にいるような気分にさせてくれます。

この時期はまだレモンは緑色をしていますが、実は緑色のレモンは黄色いレモンに比べて、風味が濃く、香りも高いのです。新鮮なレモンが手に入ったら、レモネードとレモンスカッシュを作つてみませんか？ 実は味はどちらも同じで、レモネードは水、レモンスカッシュは炭酸で割ります。まず、輪切りにしたレモンに氷砂糖とハチミツをかけて、シロップを作つておきましょう。このシロップを水で割るだけでオシャレなレモネードになります。レモンを筒型に切つてキュッと擠り、シロップ、炭酸と合わせてレモンスカッシュにも。緑と黄色のレモンを輪切りにしてグラスに入れると、とても爽やかな一杯に。

この夏は爽やかなレモンでイタリア気分を満喫しましょう。



旬の食材  
冬瓜  
体の余分な塩分を水分と一緒に排出するカリウムが含まれております、むくみに効果的。



強い日差しから肌を守ってくれるグッズはたくさんありますが、普段使いはもちろん、オシャレした時やご旅行にピッタリの、上品でエレガントなレースのアームカバーはいかがですか？

## 【日光過敏症の方からも選ばれる製品たち】

2010年に創業した芦屋口サブランは、兵庫県芦屋市にある高級日傘メーカーで、某歌劇団の元トップ娘役、元アナウンサーなど、芸能界の方々が愛用していることで有名です。そんな芦屋口サブランには、日光過敏症の方の声から生まれた100%遮光ウェアシリーズがあります。世の中にUVカット率90%以上の商品は数多くありますが、遮光とUVカット率が100%となるとなかなかありません。芦屋口サブランは、「守られている安心感と女性にきれい、カワイイと思ってもらえるモノづくり」をモットーに、誰でも快適に生活できるよう、機能性とデザイン性を兼ね備えた製品開発に力を入れています。

## 【素敵な大人のアイテム】

レースのアームカバーは、外側はウェディングドレスにも使用されているラッセルレースで華やか、内側はメッシュ素材で指元にはスリットが入った優れもの。黒とベージュがあり、どちらも遮光とUVカット率が100%、UPF50+を達成しています。繰り返し洗ったり、汚れたり摩擦があっても性能はそのまま。長さはショートとロング、腕廻りにゆとりがあるJサイズもあります。お出かけやご旅行にワンランク上のアームカバーはいかがですか？



## 暮らしのエッセンス

熱帯夜が続いますが、しっかり眠れていますか？  
夏の夜でもぐっすり眠れる方法をご紹介します。

### ◆快眠のキーワードはお風呂

暑いのでサッとシャワーですませる方も多いと思いますが、実は夏のお風呂はとても大切です。38℃ぐらいのぬるめのお湯にゆっくり浸かることによって、体の深部まで体温が上がります。入浴後1~2時間ほどかけて、徐々に体の中の体温が下がって眠気が高まるので、そのタイミングで眠るとぐっすり眠れます。

また、水圧によって血液とリンパの循環がよくなり、全身の血行が促進されます。そのためよりリラックスできて、深い眠りの時間が長くなります。

### 夏の夜の快眠



### ◆アロマで快適

アロマの香りは心を落ちつかせて、心地よい眠りを誘ってくれます。眠る前にアロマディフューザーでお部屋を香りでいっぱいにしましょう。アロマオイルをティッシュに2~3滴垂らして枕元に置いても効果があります。ラベンダーやベルガモットがおすすめ。

### ◆エアコンは一晩中つけて

室温が高いと眠りも浅くなります。また、電気代を気につけたり消したりするよりは、一定の温度に保たれている方が電気代がかかりません。涼しいお部屋で快適な眠りを。

# 青じそと茗荷 たこの夏チヂミ

材 料 (2人分)

・青じそ 10~15枚	・たまご 1コ
・みょうが 3コ	・薄力粉 大3
・ゆでだこ 50g	・しょうゆ 小1/2
・かつお節 適量	・塩 ひとつまみ
・塩 少々	・水 1/4カップ
・ごま油 適量	・酢じょうゆ 適量

Ⓐ



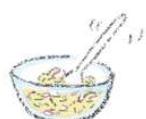
あなたと二人で一緒に作るレシピ

①



青じそは軸を取り千切りし、塩を振って軽く揉んだら流水で洗って水気をよく切る。みょうがは小口切り、たこはさっと湯通しして薄切り。

②



ボウルにⒶを混ぜ合わせ、①を加えてざっくり合わせる。

③



油をひいたフライパンで両面焼いたらお皿に盛り、かつおぶしを振る。酢じょうゆで召し上がれ。

Health Point

みょうがに含まれるα-ゼニンは、食欲増進や消化促進作用の効果があるとされていますが、油に溶けやすい性質なので油で調理すると効率よく摂れます。

## 今どきリフォーム事情

～しっくいの壁～

風合いや質感が特徴的な「しっくい」。和風洋風どちらの壁に使っても合いますし、家にとつて良い効果もあります。詳しくみていきましょう。

### ◆しっくいとは？

消石灰（水酸化カルシウム）を主原料とした壁に塗る建築材料です。消石灰は、サンゴ礁が長い時間かけて変化した石を、焼成し水を加えて水蒸気を発しながら粉化したものです。この消石灰に糊成分や纖維質を加えて、水で練ったものが「しっくい」になります。最近では、カラーバリエーションも増えています。風合いや色合いが特徴的なので、落ち着いたインテリアを考えて、部屋の内装材に選ぶお家も増えてきています。



### ◆メリット

しっくいは、調湿効果があります。湿度の高い時は水分を吸収してくれ、湿度の低い時には水分を放出するので、夏場の湿気の不快感を緩和したり、結露防止になります。調湿効果により、ダニやカビの発生も抑えることができます。また、多孔質構造によって、におい成分も吸収するので、消臭効果もあります。さらに、音を吸収する効果もあります。

### ◆デメリット

費用面では、壁紙よりもかかります。工期も少し長くなります。表面に吸収効果があるので、汚れた場合は拭きとっても落ちないことがあります。その際には、表面を削ったり、上から塗りなおす必要があります。



全国的に有名な別府、湯布院をはじめとした温泉を有する温泉県大分。豊かな海で獲れる新鮮な魚介も有名ですが、その魚を使った伝統的な調味料をご存じですか？

豊後水道を望む、漁師町鶴見の漁師の妻たちで結成する「漁村女性グループめばる」の『佐伯ごまだし』は、白身魚を焼き、ゴマと一緒にすり合わせ、醤油などで味を調えた調味料。大漁の時に、魚をごまだしにして保存

したのが始まりの伝統食で、魚の旨味とごまの風味がたまらない逸品です。茹でたうどんにのせて、お湯を注いで食べるごまだしうどんのほか、お茶漬けや豆腐、温野菜に和えても相性抜群な万能調味料をぜひお試しあれ。

お問合せ・・・安心堂ネットショップ  
FAX・・・045-590-5346  
佐伯ごまだし【アジ・鯛・エソ】  
各1個セット・・・3,580円（税込）

## 社長のつぶやき



暑中お見舞い申し上げます

いつも格別のお引き立てにあずかり、誠にありがとうございます。

連日の酷暑ですが、皆様にはご健勝のこととお慶び申し上げます。

今後共なお一層ご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

令和七年 盛夏

今年はずっと暑いですが、体調管理に気を付けて

### ～夏季休業のご案内～

8/13（水）～8/18（月）迄 夏季休業とさせて頂きます。

8/19（火）通常通りAM8:00から営業させて頂きます。

期間中ご迷惑お掛け致しますが、何卒よろしくお願い致します。

- 発 行：株式会社なごみ建築工房
- 担 当：小林 哲也
- 住 所：〒630-8036 奈良市五条畠1丁目3番13号
- フリーコール：0800-111-0753
- T E L：0742-31-6780
- F A X：0742-31-1269
- U R L：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp>
- e-mail：[info@nagomikenchikukoubou.jp](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)



ラインQR



ホームページQR



- 不動産事業部 なごみ不動産
- U R L：<http://www.nagomi-fudousan.jp>
- e-mail：[info@nagomi-fudousan.jp](mailto:info@nagomi-fudousan.jp)

会社住所・フリーコールはなごみ建築工房と一緒にです。



ホームページQR

