



開口部を2か所以上開けて、風の入口と出口を確保。開口部の位置に高低差があると風が通りやすくなります。

自然の風を家の中に取り入れるには、1か所の窓を大きく開けただけではだめ。風の「入口」と同時に、「出口」を作ることが大切です。風の入口となる窓の、反対側に位置する開口部(窓やドア、襖など)を開けると効率よく風が通り抜けます。入口を大きく、出口を細く開けると風の勢いが増し、より涼しく感じられます。二階建てなら上の階の窓を開ければ、階下から二階にかけて風の通り道が完成。窓を開けても空気が動かないときは、扇風機を使って空気の流れを作りましょう。風の出口になるほうの開口部の外側に向けて扇風機を回し、強制的に空気を部屋の外へ出します。また、風の通り道をふさいでいる家具がないかも確認しましょう。



## お部屋に風の通り道を作る

心地よい

エコで快適・涼ライフ

# 風と空気で夏をさわやかに!

これからの季節、お部屋で快適に過ごすには自然の風やエアコンとの上手な付き合い方がポイントです。



## エアコンの上手な活用術

猛暑や熱帯夜が続くようなケースでは無理をせずエアコンを活用することも必要です。ただし、冷え過ぎは体によくないので設定温度をこまめに調節しましょう。冷房時は設定温度を1℃高くすると約10%の節電になります。冷たい空気は下にたまるので、エアコンの風向きは下向きより



も水平にしたほうがムラなく効率的に冷やせます。また、電気の無駄をなくすためにもフィルターのお手入れはこまめにしたいもの。室外機の吸込み口や吹出し口の近くにモノを置くと冷房効果が弱まり、電気の無駄になるので注意しましょう。家庭での夏の消費電力はエアコンが約5割を占めます。自然の風や扇風機を賢く使い、心地いい空間を確保しましょう。



## 暮らしメモ

### 涼しく暮らすためのエコ・アイデア

お部屋の中をより涼しく、快適にするためには、家の外回り、エクステリアのこんなひと工夫で、暑さを家の中に入れないことも効果的です。

### 窓の外は緑で遮光

ギリギリの炎天下でも、木陰に入るとひんやりしてホッとします。このように家の南側に樹木があると太陽の日射しを遮って日陰ができ、地面からの照り返しも防げるので、室内の温度を抑え涼しく保つ効果が。植物で日射しをガードする緑のカーテンも木陰がもたらす涼しさと同様の効果があります。そして、窓の外に広がる緑は見た目にも涼しさを運んでくれます。

### 直射日光を上手に遮る

テラスやウッドデッキなどからの照り返しは、室温を上げる要因のひとつ。日射しを調節でき、雨除けとしての機能もある可動式テント「オーニング」を取り付けると日射しも照り返しても防いで冷房費を抑える効果大。小窓に設置して西日を抑えるタイプもあります。



オーニングでおしゃれに遮光。風の通る涼しいスペースが完成します。

# スパイスとハーブのお話

料理をおいしくするだけじゃない  
健康にも効くハーブやスパイス

料理の味付けや香り付けに欠かせないスパイス(香辛料)やハーブ(香草)。少し加えるだけでいつものメニューがさらにおいしくなり、食欲増進、疲労回復などさまざまな健康効果があります。

スパイスとハーブの違いは部位の違いです。主に植物の根や茎、樹皮や種子をスパイス、葉をハーブといいます。スパイスの代表的なものはターメリック(うこん)、クミン、ナツメグやシナモンなど。シンの実やわさび、しょうが、にんにくもスパイスの仲間です。ハーブの種類は非常に多く、何万種類もあるといわれていますが、なかでもバジルやミント、ローリエなどは身近な存在。セリや三つ葉、シンの葉もハーブの一種です。夏バテでだるく、食欲がないときはスパイスとハーブを上手に取り入れて、夏を乗り切りましょう。



## ホットハーブティで体を冷やさない工夫 ハーブの効果でリラックス&疲労回復

冷えは万病の元。暑いからといって冷たい飲み物ばかりとっていると体を冷やし、夏バテを加速してしまいます。夏の水分補給には温かいハーブティを飲む習慣をつけましょう。手軽なティーバッグならいつでも簡単に入られます。夏におすすめのハーブティはクエン酸が豊富で疲労回復によいハイビスカス、さわやかな清涼感でほてりをしずめるペパーミント、美白効果のあるビタミンCが豊富なローズヒップなど。好みのハーブをブレンドして、自分だけのオリジナルティを楽しむのもいいですね。

生のハーブを使ったフレッシュハーブティは、いかが? ミントやレモンバーム、ラベンダーなど生のハーブにお湯をそそぐだけ。分量は乾燥ハーブでお茶にする時の3倍程度が目安です。



## 夏こそカレーで体の内側から元気に スパイスのパワーで発汗、食欲増進

本場インドでは「カレー粉」という考え方はほとんどなく、家庭に常備しているたくさんのスパイスの中から料理に合わせてチョイスして使うとか。最近は日本でもスーパーなどでたくさんのスパイスがそろうようになりました。



カレーにはさまざまなスパイスが使用され、私たちの体に有効なパワーが凝縮されています。たとえばカレーの色付けに欠かせないターメリックは、肝臓の働きを促進し、消化吸収を助けます。香りの主役クミンは漢方では胃薬として使われるほどの薬効で、胃を丈夫にする作用が。辛みの決め手になるトウガラシやコショウ、しょうがは食欲増進、血行をよくして発汗を促します。食欲のない夏こそ、さまざまなスパイスの効果が溶け込んでいるカレーがおすすめです。



## 暮らしのレシピ

### スパイスで作る 本格チキンカレー



クミン、ターメリック、レッドペッパー……、たくさんのスパイスを使ったカレーのレシピです。スパイスと合わせて炊くだけの簡単ターメリックライスどうぞ。

#### ▼材料(4人分)

鶏モモ肉	2枚
玉ねぎ	中2個
にんにく	1片
しょうが	1片
トマト(缶)	200g
ヨーグルト	大さじ3
ブイヨン	2カップ
【スパイス】	
クミン	小さじ½
ターメリック	大さじ1
レッドペッパー	小さじ¼
コリアンダー	小さじ½
シナモン	小さじ¼
カルダモン	小さじ½
コショウ	少々

#### ▼下準備

玉ねぎ、にんにく、しょうがはすりおろしておく。スパイスはすべて合わせてフライパンで軽く炒っておく。鶏肉はひと口大に切り、合わせたスパイスのうち少量とヨーグルトで揉みこんで1~2時間おいておく。

- 鍋に油をひき、にんにく、しょうがを炒める。香りが出たら玉ねぎを加え、水分がなくなり茶色くなるまで炒める。
- ①に下準備した鶏肉を加え、さらに炒める。
- 鶏肉に焼き色がついたら、合わせたスパイス、トマト、ブイヨンを加えてさらに煮込む。
- 鶏肉が柔らかくなったら塩で味を整えてでき上がり。お好みでヨーグルト(分量外)を。ターメリックライスとあわせて召し上がれ。

#### ターメリックライス 材料(4人分)

米	3合	ターメリック	小さじ2
水	600cc	バター	20g

- 通常の手順で米を研いだら、分量の水、ターメリックを加えてよく混ぜる。
- にバターを加えて炊飯する。

## 暮らしのヒント

### カレーとヨーグルトの相性がいい理由

のど越しのよいさっぱりした味になり、スパイスの健康効果もアップ!

カレーの隠し味として定番のヨーグルトは、味をマイルドにするだけでなく、ターメリックの持つ解毒作用や抗酸化作用といった健康効果をさらにアップさせるといわれています。カレーの後のデザートにも爽やかなヨーグルトはぴったり。隠し味に、デザートに、ヨーグルトが選ばれるのには、ちゃんと理由があるのです。



## 暮らしのワンポイント

### 今年の夏は「クールシェア」を始めよう!

エアコンを消して、涼しいところに集まる新しい取り組みです

「クールシェア」という言葉をご存じですか? ひとり1台のエアコンをやめて、みんなで涼しいところに集まろうという環境省が呼びかける新しい取り組みです。たとえば家族でひとつの部屋に集まる、ご近所で集まる、図書館やカフェ、スーパーなど身近な涼しい場所で過ごす、木陰や水辺でゆったりとした時間を過ごすなどもクールシェアです。