

住まいのお役立ち情報

ちょっと耳より.com

お庭でととのう！
テントサウナのすすめ

2023

1・2

FREE

2008年9月創刊

健康一番の家モデルハウス

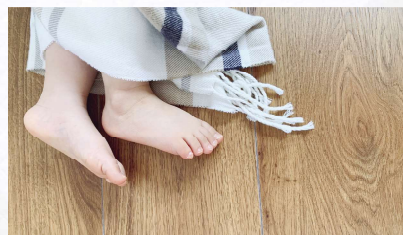
季節の 体感見学会



2022 12/17 SAT - 2023 2/26 SUN

会場 萩市椿東401-10

時間 10:00～17:00



🏠 季節の体感見学会とは？

一乗建設が誇る高性能住宅『健康一番の家』の性能を季節ごとの特徴に合わせて詳しく紹介し、ご来場下さったお客様に一般的な住宅との大きな違いを体感して頂くための予約制オープンハウスです。

🏠 「冬」の体感3つのポイント

- ① 「暖かさの質」が違う家
- ② 結露のない窓枠は衛生的で手間要らず
- ③ いつでも新鮮な空気で健康的に

冬にしかわからないポイントを実際にモデルハウスで体感してみてください。
ご予約はこちらからどうぞ。

HP <https://ichijou-ken.com/>



謹賀新年



新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になりました。

本年も「ちょっと耳よりドットコム」をどうぞ宜しくお願い致します。

2008年に創刊。2017年にフリーペーパーとしてリニューアルしました。

山口県内の地域の情報、暮らし、家づくりに役立つ様々な記事をお届け出来ましたこと、皆様の温かいご支援にスタッフ一同、心から感謝致します。

昨年度、弊社は「TOTOリモデルクラブ店」となり、今年も様々な情報を発信していきたいと思っております。これからもよろしくお願い致します。



代表取締役
今福啓喜
スタッフ一同

お問合せ先 ☎ 0838-25-9484

<https://ichijou-ken.com/>

発行

有限会社一乗建設
山口県萩市大字椿東401-10
TEL 0838-25-9484

Beauty Life

年末年始の過ごし方に注意



年末年始くらいは1年の忙しさを忘れてのんびり過ごしたいですね。そんな中でよく聞かれるのが「正月太りが心配」という声。実際に年末年始には、太る原因になりそうな要素がたくさんあります。家族や親戚、友人などと集う機会も多く、いつもより豪華な食事をとる機会が増えます。お正月は朝からおせち料理が食卓に並び、明るいうちからお酒も飲んでOKという解禁令が出ているようなもの。朝昼晩のはっきりした境目がなくなり、飲み食いし続けたいまま…ということにもなります。さらに、おせち料理は日持ちさせたり、冷めても美味しく食べられるようにするため、味付けが濃い目です。お酒のつまみも味の濃いものを選びがちなので、全体的に塩分の摂取量が増えてしまうという問題もありま

す。でもせっかくなので、年末年始の雰囲気は我慢せずに存分に味わいましょう。そこでオススメしたいのは、食後にコーヒーを飲むこと。食事の締めという感じになり、ダラダラ食べ続けることを一旦リセット。朝昼晩とずっとメインのような食事が続きがちですが、コーヒータイムで食事と食事の間にメリハリをつけることで、またご馳走を美味しくいただくことができるようになります。コーヒーに含まれるカフェインはアルコールの分解作用や、消化の促進作用もあり、食後の満腹で苦しいときに飲むと少しラクになります。カフェインの摂り過ぎには注意が必要ですが、適度に摂取して年末年始を楽しむ過ごしましょう。



お庭でととのう！ テントサウナのすすめ

老若男女を問わずサウナにハマる人が増えている昨今。サウナ活動を略した「サ活」、サウナ愛好家を指す「サウナー」といった言葉も生まれるほど、その人気は急激に高まっています。そんなブームに乗っかって、サウナ小屋を作っちゃいました。と言っても、**テント式サウナを小屋内に設置した仕様**となっています。コスパ◎お掃除も◎着替えや外気浴も視線が気にならず大正解でした。星空の下、小鳥や虫たちの声を聞きながらサウナを楽しむというのもなんとオツなもの。サウナで体の芯から温まったら、自然や外の風を感じてクールダウン。なんて贅沢な時間！庭でととのう、極上のライフスタイルです。

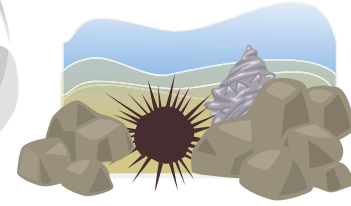
サウナ小屋は天候を気にせず庭でいつでもサウナに入れるという憧れの生活が実現

します。しかし、庭に小屋を建てるだけのスペースが必要であること、テントに比べて高額になりやすいといった問題があります。一方のテント型は、手軽で価格も抑えられ、庭以外でもテントサウナが許可されたキャンプ場などで利用できるのがメリット。ただし、庭に設置する場合、天候の悪い日には撤収しなければなりませんし、出しっぱなしは、紫外線でテント事態が劣化してしまいます。

そんな2つの良いとこどりスタイルの**【小屋型サウナ】**をおすすめです。弊社ではテントサウナ本体の販売はしていませんが、「ちょっと耳よりCOM」を見たんだけどとおっしゃって頂ければ、購入のアドバイスさせていただきます。



豆知識



料理 上にぎり (5人前)

にぎりの上寿司です。上記の写真は左上からマグロ・サザエ・ヒラマサ・ヒラメ・イカ・エビ・ウニのにぎりです。

仕入状況によりにぎりの種類が変わる事があります。

うに (雲丹)

ウニは同じ国産でも旬は各地で違います。北海道ではウニの生産量日本一ですが、羅臼のバフンウニは1月中～6月、利尻島や積丹で獲れるムラサキウニが6～8月、東北ではキタムラサキウニ・エゾバフンウニが4～6月、北陸ではムラサキウニが5～6月、中国地方では山口県のウニが有名でムラサキウニは3～4月・バフンウニは6～7月・アカウニは6～8月、九州地方では、ムラサキウニの旬が4月～6月、赤ウニが9～10月になります。尚、ウニには繁殖を守るために禁漁期間が設けられており、萩地区は毎年10月初旬から12月20日頃までが禁漁期間です。



監修 寿司一清