

うちわ、打ち水、風鈴の音…。
私たちは、電力に頼らずに「涼」をとる工夫を知っています。
冷房病防止や省エネ実現のためにも、今年の夏は”省”エアコン
生活に取り組んでみませんか？
夏の暑気はさらりとかわす自然により添い、涼をとる術をお話します。



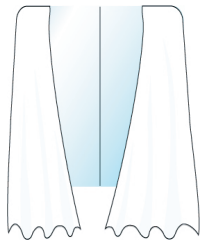
暑さの元をシャットアウト

住まいを高温にする原因は、主に太陽の日射熱です。
日差しをカーテンで遮る方もいるかも知れませんが、直射日光を受けたカーテンは熱をため込み、その熱を室内へ放出してしまいます（輻射熱現象）。そのため、遮熱は窓の外で行うのがベスト。昔ながらのすだれやよしずが効果的なのです。

 室内に侵入する熱…50%～70%が窓からの日射

△カーテン

日差しを防ぐが、熱をため込んで再放出してしまう



◎すだれ・よしず

日差しを防ぎ、インテリアが熱を溜め込まない



プチ情報

暑さ対策では、地面からの「照り返し」を防ぐことも大切です。植栽は、その理想的な対策例で、背の高い木は日陰をつくり、低木も蒸散作用で熱をため込みません。



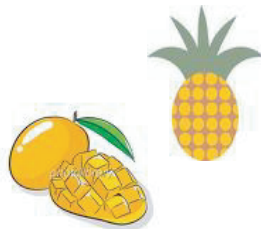
涼のある食べ物

夏野菜や熱帯の果物には、体を冷やす効果があります。
逆に、冷え性の方にうれしい、体を温めてくれる食べ物もあります。



●体を冷やしてくれる食べ物

- ・トマト・ナス・キュウリなどの夏野菜
- ・パイナップル・マンゴーなどの熱帯の果物



●体を温めてくれる食べ物（冷え性の人に）

- ・トマト・ナス・キュウリなどの夏野菜
- ・パイナップル・マンゴーなどの熱帯の果物



色にみる涼感



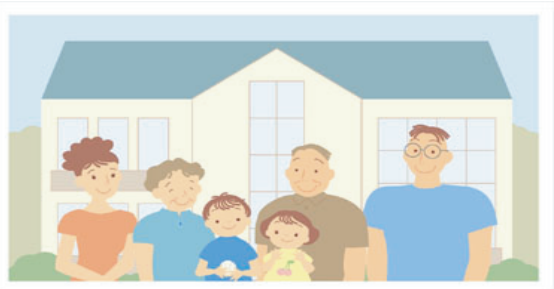
見た目にも涼しげな海や空のブルー。
室内でも、例えば照明を蛍光灯などの青白い光にするだけで涼感がアップします。

プチ情報

冷房病や夏バテ気味の方は、逆に温かみがあり食欲がでる“暖色”を料理やインテリアに取り入れてみましょう。



自然の力をかりれば、暑い夏でも身体は夏バテ知らず。
しかも省エネで家計にやさしいエコライフを実現できます。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182 FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp
URL : <http://www.toya.co.jp>