

# 健康で快適な暮らしのための断熱材を紹介します！

**必見**

断熱材は家全体の体積の約7割を占め、家の住み心地に大きく関わる建材です。  
断熱材が正しく機能している家であれば、さまざまなメリットが家に住む人にもたらされます。  
家の「寿命」と「住み心地」に大きな役割を果たすのが断熱材なのです。

## 【断熱材の役割】

- 暑さや寒さから家を守り長持ちさせる
- 省エネを行い、日々の光熱費を下げる
- 室内の温度ムラをなくし、結露や湿気に悩まされない

これらを実現させてくれるのがドイツ製の「木繊維断熱材シュタイコ」です。



### ①暑さ

真夏の暑さを  
シャットアウト



### ②湿度

夏の蒸し暑さ、  
冬の結露を防ぐ



### ③遮音・防音

外部からの騒音を軽減  
生活音も外に漏らさない



### ④難燃

燃えにくく、燃えても  
有害化学物質は出ない



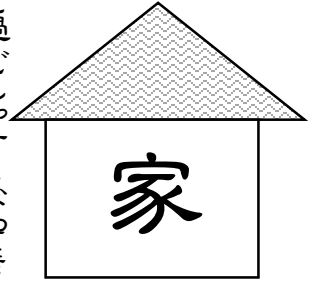
### ⑤エコロジー

有害な化学物質を  
含む成分は不使用



だんだんと過ごしやすくなってきましたが、のんびりし過ぎると  
今度は寒さがやってきます。動きやすい時に気になる所の片づけを  
すませたいですね。

建匠通信  
第99号

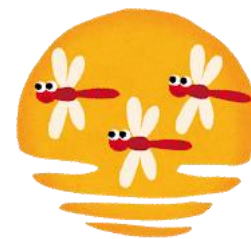


家

と家族の健康を考える

ちやちやっ  
とできる♪

わが家の旬のレシピ



〜ごぼつとしめじの鶏だしレモン〜

### 材料 (2人分)

- ごぼつ……………1〜2本
- しめじ……………100g (小房にわける)
- ごま油……………小2
- しょうゆ……………小1
- 鶏ガラスープの素……………小1
- レモン汁……………大1
- 酒……………大1
- 青ネギ……………適量

### つくりかた

- ①ごぼつはささがきにして水に5分程浸しアクを抜きザルに上げる
- ②キッチンペーパーでごぼつの水気を拭き取る。水分が出ると鶏だしの味が薄くなるため)
- ③耐熱ボウルにしめじ、ごぼつ、☆を入れ手でしっかりもみ込みラップをかけて600Wで2分レンジ加熱する
- ④ラップをしたままで冷ます
- ⑤仕上げに青ネギをちらして完成！



食物繊維たっぷり！  
身体にやさしいレシピです😊  
密封容器の冷蔵保存で  
3〜4日は大丈夫ですよ♪

