WELL-DO

快適生活情報誌 ウェルドゥ

SPRING-2012 Vol.22

feature 特集 SPROUT & RECYCLED OF VEGETABLE!

キッチン菜園

スプラウト | 野菜のリサイクル

我が家の快適日和

Living inspection

スタイリッシュモダンなインテリアが調和。
居住性を追求したゆとりの快適空間。

Roomy&Stylishly ※千葉県・H邸

悦楽時間の住人

第19話 野菜ソムリエ Canaco 米村 佳奈子さん

WELL-DO Check!!

木製3層ガラスサッシの魅力とメンテナンス方法

Weekend Hiking Spring 週末ハイキング案内

三頭山

北欧スイーツキッチン

北欧のおいしいお菓子⑭ マクローナ

Information ※ 安全で安心な住まいのために ジューテックホームの放射線対策と軟弱地盤への対応ついて

Exhibition ※ 国立新美術館開館5周年 セザンヌ―パリとプロヴァンス

Present ※ スプラウトの種（3種類）とベビーリーフの栽培キットをセットで5名様にプレゼント！

Made for your life JUTEC HOME

feature特集　SPROUT & RECYCLED OF VEGETABLE!

キッチン菜園

スプラウト　野菜のリサイクル

陽射しのぬくもりとともに、庭の木々も芽吹きはじめ、色とりどりの花が目を楽しませてくれます。
そして緑鮮やかな春野菜が食卓を彩ってくれます。春は芽吹きの季節。本格的な家庭菜園も人気ですが、
ここでは、ガーデナーでなくても、キッチンでお手軽にできる
スプラウトと残り野菜のリサイクルからはじめるお手軽なキッチン菜園についてご紹介します。

キッチン菜園の魅力

手軽で簡単
種やキッチンの残り野菜+容器などで手軽に始められ、水だけで肥料等も不要。

場所を選ばない
庭やベランダなどの専用スペースは必要なく、キッチンの空きスペースなどで十分。

新鮮で安心
虫も付かず、農薬などの心配もなく、しかも必要な分だけ、すぐに収穫できるので新鮮です。

経済的+育てる楽しさ
種や残り野菜から育てられて経済的。同時に育てる楽しさも味わえる。

比較的短期間で収穫できる
種の種類や温度など条件により異なりますが、およそ1週間～2週間で収穫が可能。

日頃の栄養補助に
栄養豊富なローフード・スプラウトを日頃の食事に取り入れて、美容と健康維持に。

生活に彩りを
料理のちょっとしたアクセントに。工夫次第で、キッチンやダイニングのインテリアとしても。

Sprout スプラウト

種子を発芽させた新芽「スプラウト」は、植物の生命力をそのまま凝縮させた栄養豊かな食材として人気ですが、やはり自宅で種から育てたものは、安全で鮮度も抜群。土を使わず水だけで簡単に育てられるのでおすすめです。

スプラウトの栄養価
天然のサプリメントとも言われるスプラウトは、ミネラル、ビタミン類が豊富に含まれています。種の状態や成長した野菜と比較しても、はるかに高い栄養価を誇っています。また、酵素を多く含んでいるので、ローフードとしても優れ、さらにブロッコリーなどのスプラウトに含まれているスルフォラファンにはガン予防効果があるとして注目されています。毎日の食事に少しづつ加えることで、健康維持にもつながります。

スプラウトの育て方

準備・種蒔き
容器にコットンシートを敷き、水(スプレー)で湿らせ、種が重ならないようシート上に均一に蒔く。

発芽・成長
発芽して芽がある程度成長するまでは、遮光(暗い場所)で育て、1日1回、スプレーで水やり。(コットンを指で押すとしみ出すくらい)

緑　化
芽が5cm程度に成長したら、十分に日光に当てる。1日1回、スプレーで水やり。(コットンが水に浸るくらい)

収　穫
種を蒔いて、1～2週間くらいで収穫。ハサミなどで根元をカット。※収穫時期は種類・温度などで変わります。

栽培容器について
●**浅めの小鉢・グラスなど**
コットンシートと水(スプレー)で手軽に。

●**スプラウティングジャー(広口ビン)**
欧米ではメッシュのフタ付スプラウティング・ジャーが売られています。ビンの中をまるごと水洗いできます。豆類、アルファルファ、小麦、胡麻、トウモロコシ、ヒマワリなど、種ごと食べられるタイプの栽培に適しています。

●**竹ざる**
種床に竹ざるを使うことによって、水を切るためのメッシュやコットンなどを使わず、種の殻を簡単に取り除くことができます。本格的に育てたい方におすすめ。
※詳細は下記〈もやし研究会〉のサイトをご覧ください。

育てる際の注意
●双葉が開いたら、収穫しましょう。
●スプラウトに適した種は数十種類ありますが、種は必ずスプラウト専用のものを使用してください。(園芸用の種には農薬がコーティングされている場合があります)
●栽培の適温は20～25℃ですが、夏は涼しい場所・冬は暖かい場所で年中栽培が可能。
●夏の暑さに弱い種類もあるので、育てる際に注意が必要です。
●カビの発生など、特に夏場の衛生管理には十分注意しましょう。(アルファルファ、ラディッシュ、マスタードなど綿毛状の根は、カビと間違えやすいので注意)

美肌+アンチエイジング
ビタミンやミネラル、フットケミカルが豊富に含まれているスプラウトは、美容の面からも注目されています。スルフォラファンには抗酸化作用や紫外線によるシミ予防効果があり、胃腸や肝臓の働きを活発にしてくれるので、新陳代謝を促し、デトックス作用を高めてくれます。お肌の血色やお化粧のノリも良くなり、美肌やアンチエイジング効果も期待できます。さらには各種ビタミンやミネラルも豊富なので、身体の中からキレイにしてくれる、まさにお肌に理想的な食品だといえます。

Recycled of vegetable 野菜のリサイクル

3週間ほどで花を咲かせた白菜。

野菜の捨てていた部分やあまり使わない部分を育てて、もう一度収穫する手軽で簡単な野菜のリサイクル。準備も必要ないので気軽に始められます。1週間から1ヶ月くらいで収穫が可能で、野菜の生命力にも驚かされます。ある程度水で育ててから、土に植え替えてあげれば、さらに大きく育てられます。

長ねぎ・わけぎ〈万能ねぎ〉
根っこを3～5cmほど残して水に差す。成長が早いので、1週間～10日で収穫が可能です。

10日後、20cm以上に成長した万能ねぎ。

ニンジン・大根
根っこ部分1～2cmを残してカット。水を張った器に入れます。ニンジンや大根の葉は、炒めものや薬味のように料理の香り付けにも。

写真は2週間ほど経ったもの。

キャベツ・白菜
芯の部分をカットして水を張った器に入れておくと3週間～1ヶ月で大きく成長。上手に育てれば、花を咲かせるかも。

3週間を過ぎたキャベツ。大きく育った葉から順に収穫。白菜やレタス、サラダ菜は中心の部分を利用。

クレソン・セリ
クレソンは葉を取り除いた茎の部分を、セリは茎の部分を2～3cmほど残して、水に差しておきます。

豆苗
使い終わった豆苗の根っこの部分をそのまま水につけておくと、1週間から10日で10cmほどに成長し、再収穫できます。

育てる際の注意
●水はこまめに取り替えてください。
●夏場は腐りやすいので、衛生管理には十分注意してください。
●水だけで養分を与えないので当然ですが、成長には限界があります。もっと大きく育てたい場合は、プランターなど、土に植え替えてください。種から始めるよりも、早く簡単に育てられます。
●食育の一環として、お子さまと一緒に育ててみてはいかがですか。興味がきっかけとなって、野菜嫌いの解消につながるかも知れません。また、器を工夫すればキッチンのインテリアとしてもおすすめです。

アルファルファ(マメ科)

牧草として栽培されるマメ科の植物。欧米では〈食料の父〉と呼ばれるほど、栄養価に優れている。各種ビタミン類、カリウム、酵素、食物繊維、アミノ酸などが豊富。サラダ、炒めものなど。肉との相性がいい。

豆苗〈エンドウマメ〉(マメ科)

上品な香り・甘みが特徴のエンドウ豆のスプラウト。各種ビタミン、カルシウム、たんぱく質をバランス良く含み、とくにカロテン、ビタミンB1・B2・Eが豊富。中国料理には欠かせない食材で、炒めもの、天ぷら、お浸し、和え物、汁ものなどに。

ブロッコリー(アブラナ科)

様々な食材との相性がよく、ガン予防効果があるといわれるスルフォラファンやイソチオシアネートを多く含んでいる。また、ピロリ菌による胃炎の改善や肝臓の働きも高めてくれるのでデトックス効果も期待できる。

カイワレダイコン(アブラナ科)

大根特有の辛みが特徴。カロテン・ビタミンC・ミネラル、酵素、鉄・カルシウムが豊富で、消化酵素ジアスターゼや発ガン物質を分解するオキシダーゼも含まれている。料理のアクセント、サラダ、汁もの、和え物など、万能スプラウト。

ルッコラ(アブラナ科)

葉物野菜として人気で、独特のゴマ風味の辛さを持ち、サラダにぴったりのスプラウト。ビタミンC、カルシウム・鉄分が豊富。カルパッチョ、肉料理、パスタ、サンドイッチにも向いている。チーズやオリーブオイル、生ハムなどと相性がいい。

ガーデンクレス〈胡椒草〉(アブラナ科)

わさび様の特有の香りと辛さが特徴的なクレソンの一種。ビタミンB1・C・E、カロテン、鉄分を多く含み、抗酸化作用が強く、健胃や新陳代謝を促す。和洋問わず、肉や魚料理など幅広く利用できる。

ラディッシュ(アブラナ科)

スパイシーな風味が特徴で、ビタミンA・B1・C、鉄分、リンが多く含まれ、安眠や免疫力を高めるメラトニンも豊富。抗菌作用や血液浄化作用があり、サラダや料理のアクセントとして様々な食材との相性がよく、幅広く利用できる。

マスタード(アブラナ科)

ピリッとしたカラシ風味が特徴。ビタミンB類、ミネラル、鉄分、酵素を多く含み、皮膚や腸内細菌によい刺激を与えるといわれている。サンドイッチやホットドック、サラダやスープに加えると、グンと味を引き立ててくれる。

青シソ(シソ科)

葉質がやわらかで独特の香りが特徴。ビタミンA・B2・Cを非常に多く含み、特有の香気成分ペリルアルデヒドには殺菌力や食欲増進、健胃作用があるので、刺身のつま、いろいろな料理の薬味としても重宝する。

ソバ(タデ科)

クセがなく、赤い茎が特徴のソバ。高血圧に効果があるといわれているソバ特有のビタミンPの一種ルチンがそば粉と較べても非常に多く、カルシウム、ビタミンB、パントテン酸、コリンなども豊富。料理に鮮やかな彩りを添える。

ハーブ類　HERB
バジル・タイム・ミントなどのハーブは枝や茎ごと水に差しておくと、数日で根っこがはえてきます。スーパー等で買い求めたら、冷蔵庫内よりもガラスの器などに差しておいた方がイキイキと長持ちします。料理やハーブティーなどに重宝します。

ミントは特に強いので、2～3日で根が生えます。(バジルは1週間、タイムは1～2週間)
他にもオレガノ、ディル、ローズマリー、レモンバーム、レモングラス、チャイブなどいろいろと試してみてはいかがですか。

スプラウトの簡単レシピ
サラダ、様々な料理のトッピングなど料理のアクセントとして大活躍のスプラウトを主役にしたレシピをご紹介。

スプラウトの栄養素は熱に弱いので、できるだけ加熱しない調理法をおすすめします。

ベーコンポテトとスプラウトのサラダ仕立て

さいの目のじゃがいもを蒸して、熱いうちにスライスした玉ねぎ、ビネガー、塩、マスタードを加えて混ぜます。それに軽くオリーブオイルで炒めたベーコンとパプリカを合わせて、熱が冷めてから、たっぷりのスプラウトを絡ませて出来上がり。献立の副菜としておすすめ。
●材料／じゃがいも2個・玉ねぎ1/4個・パプリカ1/4個
ベーコン1枚・スプラウト(ラディッシュ・マスタード)

スプラウトとドライトマトのパスタ

アンチョビとにんにくをじっくり炒めて、ドライトマトと桜海老を加え、茹でたパスタをからめます。仕上げにスプラウトをたっぷりのせて、戴きます。アンチョビと桜海老をアクセントにスプラウトのシャキシャキが絶妙。
●材料／パスタ麺・ドライトマト・桜海老・アンチョビ・にんにく・スプラウト(ブロッコリー)

スプラウトのグリーンスムージー
ブロッコリースプラウト、キウイ、アボガドに、りんごジュースの半分量を入れてミキサーにかけます。ペースト状になったらジュースの残りを加えて混ぜれば出来上がり。

●材料／キウイフルーツ1個・アボカド1/2個・りんごジュース220cc・スプラウト25g(ブロッコリー)
お好みで、はちみつやレモンを加えても美味しい。

北欧のおすすめグッズ

sagaform Herb pot
サガフォルム・ハーブポット
緑が映える白いセラミックのシンプルなデザイン。キッチンのちょっとしたスペースでキッチン菜園にぴったりのサイズです。

●Small／W160×D130×H80mm
●Duo／W270×D130×H60mm
●Trio／W405×D130×H60mm　●素材／陶器
2,520円(税込)～　Design/Pascal Charmolu

menu Herb Ladder
メニュー・ハーブラダー
斜めに立て掛けて、場所を取らずに空間を上手に演出。工夫次第で使い方も拡がります。

●本体 W100×H530mm／鉢 φ70×H85mm
●素材／ポーセリン(磁器)、ゴム、アルミ
9,450円(税込)　Design/Lovorica Banovic

スプラウトの種・道具など　おすすめのお店のご紹介

野菜栽培どっとこむ

キッチンやテーブルで簡単に育てられる野菜や栽培グッズ、初心者にも気軽に始められるスプラウトやベビーリーフの栽培キットが充実。種や土にもこだわり、はじめてでも失敗のない高品質のものを提供している。

●**スプラウト栽培キット**(初心者向けの栽培セット)
・かいわれ大根 の種100粒×5
・ブロッコリースプラウトの種150粒×5
・100%天然コットンシート10枚　・栽培容器2個
・ガラススプレー1個　・スプラウト栽培の説明書
2,980円(税込・送料別)＊ベビーリーフの栽培キットもあります。

http://yasai-saibai.com/　Tel.045-532-4313(9:00～18:00・月～金曜日)

もやし研究会

竹ざるで栽培する方法を推奨しているもやしづくりの老舗。オーガニックにこだわった種や豆などの品揃えが豊富で、本格的にスプラウトを栽培したい人にはうれしい。安全なドライフルーツ、サプリメントなど、健康に配慮した商品を各種取り揃えている。

●アルファルファの種(150g) **450円**(税込・送料別)
●ラディッシュの種(150g) **500円**(税込・送料別)
●ブロッコリーの種(150g) **1,200円**(税込・送料別)
●竹ざる **600円**(税込・送料別)
＊ソバ、麦、豆類などの種類も豊富。作り方・レシピも充実。

http://moyashiken.com/　Tel.03-3841-3064

※ご紹介の商品価格は2012年3月現在のものです。商品の仕様や価格は変更される場合もあります。

読者プレゼント!

〈ベビーリーフ栽培キット〉
野菜栽培どっとこむ

＋

〈スプラウトの種(3種類)〉
もやし研究会

↓

セットにして5名様にプレゼント。

詳しくは裏表紙のプレゼントコーナーをご覧ください。
ご応募お待ちしております。

我が家の快適☀日和
Living inspection

バンブーの床に馴染んだシックな家具。ハイパネル（天井高2.7M）のリビングは柔らかなLED照明が心地いい。
遠赤外線効果によって身体の芯から温められる蓄熱式温水床暖房を完備（1階全面）。

スタイリッシュモダンなインテリアが調和。居住性を追求したゆとりの快適空間。

中央部の特徴的な張出しと
フロアごとに質感を変えた白い外壁。
木製3層ガラスサッシをアクセントに
瀟洒な佇まいの外観。
ホテルライクな印象の室内は
素材や色調、そして照明、インテリアなど
細部にまでこだわり抜かれた
極上のリラクゼーションへと誘う。

Roomy & Stylishly

千葉県 H邸

ビルトイン・ガレージで電動木製オーバースライダーを採用。
細かいところにも快適性への配慮がみられる。

窓まわりの壁面にオレンジ色のアクセントにして、階段の手すりも塗り分けた、開放感あふれるモダンな階段ホール。

ストリップ階段で表情と開放感を演出した玄関ホール。

ゆとりの空間演出から もたらされる心地よさ。

住まいの機能性や快適性は当然のことながら、Hさんがとくにこだわったのは、ゆったりとした空間づくりだった。天井高2.7Mのハイパネルが空間のひろがりをもたらし、さらに仕切のない空間レイアウト、色調や照明などを効果的に配置することで、さらにゆとりの空間に仕上げられている。広い空間にも関わらず、蓄熱式温水床暖房で真冬でも心地よい暖かさを実現。壁面や屋根はもちろん、木製3層ガラスサッシによって窓まわりの断熱性に配慮し、冷暖房効率に優れた、一年を通して居心地のいい住まいが誕生した。

細部にまでこだわり抜かれた 快適性＋αの居住空間。

ホテルライクな内装とスタイリッシュなインテリアも魅力のひとつだ。設備や素材、色調…ひとつひとつ納得のゆく住まいづくりがなされ、それが見事に調和している。全体としてスタイリッシュな雰囲気ながらも、温かみとやすらぎ感に包まれているのは、木の風合いがバランスよく活かされているからだろう。視覚や触感も大切にした住まいでなければ、心から心地のいい空間とは言えない。ほんとうの心地よさは、機能面の快適性＋αから、生まれる。

木目が優美なドイツ製キッチン。
グレーの壁面と照明とが相まってスタイリッシュな雰囲気に。

中央部の張出しが特徴的な外観。1・2階であえて質感を変えた白い外壁は、木製3層ガラスサッシがアクセントに。
芝生（外構は建築途中）の緑にも映える。

理想を実現するための 様々なアイデアとノウハウ。

理想から導き出された青写真を具体的にひとつひとつカタチにする作業は、担当者はもちろんのこと、設計やインテリアなどの専門知識と経験が不可欠だ。そしてHさんのこだわりをどのように具現化するか、度重なるディスカッションを経て、最適なのプランが導き出された。住まいづくりは、まさに共同作業。コミュニケーションが重要になる。住まいづくりのコツは、モデルルームに何度も足を運ぶこと、そして担当者との信頼関係だったというHさん。さらにはメンテナンスなど、完成後の対応も重要だと語る。やはり信用度は住まいづくりの基本と言えるのかもしれない。

白い壁面、パイン材の天井、
シカモア（プラタナス）の床、
インテリアが調和した明るい寝室。

海外のホテルに
ヒントを得て、ゆったりとした
空間に斜めに配置されたトイレ。
蓄熱式温水床暖房で快適。

House Data

■敷地面積／203.88m²（61.60坪）
■延床面積／158.04m²（47.80坪）
■1階面積／ 80.96m²（24.49坪）
■2階面積／ 77.08m²（23.31坪）
■構造／2×6壁工法・2×8屋根工法

●お問い合わせ／ジューテックホーム（株） 0120-206-244

悦楽時間の住人

人がいて、そこに住まいがある。仕事と余暇、そしてこだわりのライフスタイル。
そんな暮らしの情景を訪ねる——悦楽時間への旅。

40種類の簡単知識で綴る楽しい野菜の魔法!

第19話 野菜ソムリエ Canaco 米村 佳奈子さん

●1982年、東京都生まれ。
●大学在学中にベジタブル&フルーツマイスター(野菜ソムリエ)の資格取得。〈第一期生〉
●外食産業で働く傍ら、野菜・料理の見識を深め、2005年野菜ソムリエとして本格始動。
●野菜を使った商品開発、レストランやサラダバーのプロデュース、新聞・雑誌・Webのコラム、講演、イベント、料理教室など、活動は多岐にわたる。温泉ソムリエでもある。

[プロデュース商品]
■野菜ソムリエCanacoサラダ〈ローソン〉
■野菜メニュー〈エイベックス〉
■新青森開通フェア野菜スイーツ〈JR東日本〉
■サラダバーメニュー〈クルーズクルーズ〉
■ヘルシー!野菜の焼きドーナツ〈松竹MOVIX〉
■キティ×Canacoコラボ
野菜フィナンシェ〈セブンイレブン〉 他多数

[著書]
■大切な人に教えたい 野菜の魔法(ゴマブックス)
■お野菜が好き〈グラフ社〉 など

[連載中]
■グルメキャリー〈旬菜Recipe〉
■クリナップDreamiaClub
〈旬の美味しい野菜の魔法〉
■LalaPado野菜の豆知識コラム〈ゆるベジ講座〉

●オフィシャルWebサイト
http://www.canaco831.com/
●オフィシャルブログ
http://ameblo.jp/yasai-canaco/

かつては料理の脇役や引き立て役に甘んじていた野菜。しかし、最近では野菜メインのレシピや野菜を売りにしているレストランも増え、健康志向とも相まって、野菜が料理の主役としても注目されるようになった。そんな野菜の知識や魅力を独自の視点で紹介しているのが、野菜ソムリエCanaco〈米村佳奈子〉さんだ。

女子高生ブームの渦中に青春時代を過ごした佳奈子さん。今では想像もつかないが、当時はファッションやメイクに夢中なガングロ女子高生だったという。大学受験を機に脱ガングロを決意。トマトに美白成分があると聞いて、毎日食べているうちに、ほんとうに色白になった。それが最初に野菜の魔法に触れた瞬間だった。大学進学後も、将来の目標のないまま、毎日を坦々と過ごしていたが、ある時ラジオでふと耳にした、日本ベジタブル&フルーツマイスター協会(現:日本野菜ソムリエ協会)のベジタブル&フルーツマイスター資格講座の開設を知って、早速受講。在学中に野菜ソムリエの資格を取得。当時はまだ野菜ソムリエが野菜のスペシャリストという社会的認識はなく、卒業後一旦は、外食産業でマーケティングなどに携わるものの、野菜に深く関わり、野菜の魅力をもっと多くの人に広めたいという想いは強く、「大切な人に教えたい野菜の魔法」の出版をきっかけに独立。持ち前の行動力、細やかな感性と丁寧な仕事ぶりで信頼を深め、野菜ソムリエとしてさまざまな仕事に携わってゆく。野菜を通して、いろいろな分野の人との出会いが、わたしを成長させてくれたと語る佳奈子さん。野菜に関する執筆、講演、商品開発、料理教室など、その活動は幅広い。いずれにも共通しているのは、多面的な知識と自由な発想、そして野菜への深い愛情に溢れていることだ。

オフの楽しみのひとつがスノーボード。大会の優勝経験もあり、インストラクターを務めるほどのキャリアの持ち主だ。すべてを忘れて夢中になれる貴重な時間だという。そしてゲレンデや野菜を求めて全国各地へ旅するうちに、温泉の魅力にも惹かれ、それが高じて温泉ソムリエの資格も取得したという徹底振り。野菜・スノーボード・温泉…興味から始まり、いつしかそれが仕事にも繋がっている。好きなことはとことん追求したい——そんな探究心と情熱が、より充実した人生の原動力になっている。

健康や美容の面でも期待されている野菜。そして身体に不可欠な酵素が今注目されている。以前からその必要性を感じ、作り方から活用法まで、機会あるごとに紹介している佳奈子さん。放射性物質が問題になっている昨今、これから数十年にわたり、私たちはその環境と向き合わなければならない。身体に取り込まない工夫も必要だが、佳奈子さんは、酵素を積極的に活用して、身体の新陳代謝や免疫力を高めるとこがより大切だという。医食同源とも言われるように、太陽と水と空気に育まれた野菜のパワーを活かした、バランスのいい食事が健康には欠かせない。佳奈子さんは野菜の味わいはもちろん、色や香り、感触も大切にしている。さらに野菜とともに、つくり手や自然への感謝も忘れない。スーパーには素材感や季節感のない加工食品が溢れ、ともすれば命を戴くという意識が希薄になりがちだ。野菜の魅力に触れるうちに、「戴きます」という言葉の重みを再認識させられた。野菜には、まだまだ科学で解明されていない多くの力が秘められている。その秘密や魔法は、知れば知るほどに奥が深い。

今春、出産を間近に控えてた佳奈子さん。しばらくは仕事の方もペースを抑えつつ、これからは子育ての経験を活かした離乳食や食育などにも、じっくり取り組みたいと、今後の抱負を語ってくれた。母親になった佳奈子さんが、今度はどんなカタチで野菜の魔法を披露してくれるのか楽しみである。

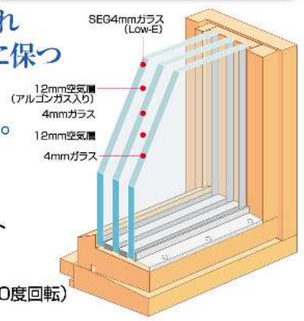
●人参・トマト・オレンジの組み合わせ 節電レシピ「赤野菜のサラダ」

●オーストリアでのスノーボードのひとこま。

●愛犬のマロンくん。もう1匹、チワワのチョコくんもいます。

WELL-DO Check!! 木製3層ガラスサッシの魅力とメンテナンス方法

美しく気密性・断熱性に優れ
季節を通して室内を快適に保つ
木製3層ガラスサッシ。
梅雨前に塗装もお忘れなく。



優れた快適性能

●高い気密性・断熱性能
●Low-Eガラスが有害紫外線をカット
●優れた遮音性能
●結露を解消
●日頃のメンテナンスもラクラク(170度回転)

メンテナンス&塗装

"木"の美しさと快適性を永く維持するために定期的なメンテナンス&塗装は欠かせません。

●窓の水切はこまめにお掃除を。
●塗装は2年に一度
(日当たりの良い場所は年に一度のペースで)

塗装の準備
①塗料(キシラデコール・シッケンズ・チークオイル)
※仕様により塗料は異なります。お手持ちの図面でご確認ください。
②マスキングテープ③ブラシ(クリーニング用)
④刷毛(塗装用)⑤ウエス(布)⑥軍手
⑦塗料を入れる容器⑧養生シート(新聞紙)

塗装のポイント
●塗装前日および当日は晴れて乾燥した日。できれば午前中からの作業を。
●汚れ・ホコリなどは塗装前に必ず拭き取り、塗料が付着しないように養生をしっかりと。
●塗装中・塗装後は窓を開いたまま、十分に換気し、火気にも注意してください。
●高所での作業は、転落などの事故に十分注意してください。
※お子さんやペットの近く、荒天・強風時の作業は避けてください。

1 クリーニング
汚れやホコリを取り除く
ブラシなどで汚れやホコリを落とします。(汚れがひどい場合は前日に濡れ雑巾などで)

2 養生
下準備をしっかりと
ガラス、アーム、金属部分、水切にきっちりマスキングテープを貼ります。床は養生シートで保護。

3 塗装(1回目)
木目に沿って均一に
塗料をよく振って小さな容器に注ぎ分けます。刷毛の先だけに塗料を含ませ、均一に塗ります。

4 塗装(2回目)
1回目の塗装が乾いてから
塗り残しをチェックしながら2回目を塗ります。2回に分けて塗ることできれいに仕上がります。

5 仕上
ツヤ出しで美しい仕上がりに
塗りムラは塗料を木部にすり込むようウエスで丁寧に拭き取ってください。ツヤが出てきます。

●木製3層ガラスサッシについてのご質問、メンテナンスや塗装のご相談・ご依頼はWELLリフォームまでお気軽に!
クリックコール 0120-206-244 ツーバイシックスにしよう!

Weekend Hiking Spring
週末ハイキング案内

三頭山
Mitousan 1531m

麓ノ巣山から望む三頭山

山頂から大岳山方面

数馬の湯温泉

奥多摩の勇・三頭山は東京の西のはずれに位置し、奥多摩三山の最高峰。山名が示すとおり3つのピークを持ち、東京・山梨にまたがる雄大な山容を誇る。多摩川最大の支流・秋川の源流部でもあり、豊かなブナの森に抱かれている。今回ご紹介するコースは桧原都民の森から鞘口峠を経て三頭山に登り、笹尾根を経由して西原峠から数馬集落に下る尾根歩きのルート。緑鮮やかなブナの森はとくに新緑の時期がおすすめ。コース・標識などの整備が行き届いているので、森林浴を楽しみながらゆっくりと歩きたい。下りついた数馬周辺には温泉があるので、ゆったりアフターハイクも楽しみたい。

また山が黄金色に染まる紅葉の時期も、春とは趣を異にして魅力的だ。新緑・紅葉シーズンの週末はバス・駐車場ともに混み合うことが予想されるので、早めの到着が望ましい。

Access> JR武蔵五日市⇒〈バス1:00〉⇒数馬⇒〈バス*0:20〉⇒都民の森
[中央道・上野原IC(甲武トンネル経由)0:50/圏央道・あきる野IC(檜原街道経由)1:20⇒都民の森]

Course time> 都民の森駐車場→0:25→鞘口峠→0:40→見晴し小屋→0:35→東峰→0:05→三頭山中央峰→0:10→西峰→0:15→避難小屋→0:10→大沢山→0:15→三頭大滝への分岐→0:50→槇寄山→0:10→西原峠→0:45→西原峠登山口→0:10→仲の平バス停⇒〈バス0:55〉⇒JR武蔵五日市[数馬バス停⇒〈バス*0:20〉⇒都民の森]
*数馬から都民の森へは運絡バスを利用。(車をご利用の場合は、帰路の便数が限られるので、必ず事前に時刻のご確認を)

total>4時間30分休憩を含まない歩行時間
*ゆっくり歩いた際の参考タイムですが、お子さま連れの場合や体調などによって変わります。

●東京都檜原都民の森 Tel.042-598-6006〈9:30~16:30・駐車場利用時間8:00~17:30(3/16~7/20)・毎週月曜日休館(祝日の場合は翌日)〉
●蛇の湯温泉〈たから荘〉500年の歴史を有する堂々とした「兜造り」の建物。知る人ぞ知る多摩の名湯。「日本秘湯を守る会」会員。
Tel.042-598-6001〈10:00~19:00・不定休・料金1,000円(小学生700円・幼児500円)・混雑時は日帰り入浴が制限される場合あり〉
●檜原温泉センター〈数馬の湯〉Tel.042-598-6789〈平日10:00~19:00(土日祝日~20:00)・月曜(祝日の場合は翌日)・料金800円(小学生400円)〉

[プレゼント応募ハガキ]
恐れ入りますがアンケートにご協力ください。

■現在お住まいの居住形態は。
□一戸建て □分譲マンション
□賃貸一戸建て □賃貸マンション □アパート
□その他( )

■現在の間取りは。
□1ルーム □1DK □1LDK □2DK □2LDK
□3DK □3LDK □4DK □4LDK □5LDK以上

■現在住宅の購入をお考えですか。
□すでに購入している □2~3年以内に購入予定
□時期は決めてないが予定している
□予定はないが、いずれ購入したい
□購入の予定はない

■購入を予定されている方にお尋ねします。
●どんな住宅をお考えですか。
□注文住宅 □建売住宅 □マンション □リフォーム
□リゾート・セカンドハウス □その他( )
●住宅の購入に際して特に重視する点は?(複数選択可)
□耐久・耐震性 □居住性 □デザイン □健康・環境性能
□内装・設備 □立地・環境 □間取り □省エネ
□外観 □採光 □収納 □キッチン □バスルーム □リビング
□アフターメンテナンス □価格 □その他( )
●以下の仕様や設備についてどのようにお考えですか。
・耐震構造 (必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない)
・床 暖 房 (必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない)
・ハウスシック対策(必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない)
・オール電化 (必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない)
・バリアフリー(必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない)

■高性能住宅ジューテックホームの資料、イベントのご案内など、お得な情報をお届けいたします。
□希望する □希望しない

2012SP ご協力ありがとうございました。

個人情報保護シート
JUTEC HOME
JUTEC HOME
個人情報保護シート

北欧スイーツキッチン
北欧のおいしいお菓子⑭ マクローナ

トラディショナルなデンマーク定番の焼き菓子です。丸める作業も粘土細工の要領で、お子さんと一緒に楽しんでください。カリカリとした食感がくせになる美味しさ。全粒粉とバターで、より風味と食感を高めました。

実物大

材 料
(約55個分)
・強力粉……50g
・全粒粉……20g
・きび砂糖……55g
・無塩バター……35g
・卵……大さじ1
・塩……ひとつまみ

作り方 カリカリのひとくちサイズ
❶卵以外の材料をフードプロセッサーに入れ混ぜる。(または、カードで切り混ぜる)
❷卵を加て混ぜたものを、ボウルに取り出しまとめる。
❸生地をちぎって小梅くらいの大きさに丸めたものを、オーブンシートを敷いた上に並べる。
❹180℃のオーブンで約10分焼く。

*協力/自然派菓子工房TOCO

料金受取人払郵便

都筑支店
承　認
472

差出有効期間
平成25年5月
31日まで
〈切手不要〉

224-8790

（受取人）
横浜市都筑区新栄町4—1
ジューテックホーム株式会社
快適生活情報誌ウェルドゥ編集係 行

お名前	フリガナ	ご年齢	歳
		性別	男 ・ 女
ご住所	〒		
お電話	ー　ー		
E-mail	@		
ご職業			
同居のご家族	単身 ・ 夫婦 ・ 夫婦と子供1人 ・ 夫婦と子供2人 夫婦と子供3人以上 ・ 親と同居 ・ 3世代同居 その他（　　）		

キリトリ線

↑折り線（谷折り）↑

お手数ですが、個人情報保護のため、折り線に沿ってを谷折りにして、のりしろ部分を糊付けして貼り合わせてください。

［読者プレゼント応募ハガキ］

■応募方法／上記ハガキに必要事項および裏面のアンケートにご記入の上、キリトリ線で切り離して、折り線に沿って貼り合わせてください。切手は貼らずにそのままポストに投函してください。
■応募締切／2012年4月30日必着
■当選発表／プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
※ご記入頂いた個人情報ならびにアンケートの内容はプレゼント発送および資料請求やご案内などの発送目的で使用させていただきます。ご記入頂きました個人情報は、ジューテックホーム株式会社が責任をもって管理・保管致します。

のりしろ　のりしろ　のりしろ

Present

必要事項および裏面のアンケートにご記入ください。

※セット内容・仕様・色柄等は実際と異なる場合があります。

読者プレゼント!

スプラウトの種（3種類）とベビーリーフの栽培キットをセットで5名様にプレゼント!

●スプラウト種（ブロッコリー・アルファルファ・ラディッシュ）各150g＊オーガニック認定（カナダ・アメリカ）
＊協力／もやし研究会
●ベビーリーフ栽培キット（ミズナ・ルッコラ・コマツナ・レッドマスタード4種ミックス）栽培容器・ベビーリーフ専用の土（ヤシの実原料の100%天然有機質の土）・ガラススプレー
＊協力／野菜栽培どっとこむ
■応募締切2012年4月30日必着
■発表は発送（5月）をもって代えさせていただきます。

R100　PRINTED WITH SOY INK　この情報誌は、古紙配合率100%再生紙を使用し、環境にやさしい植物性大豆油インキで印刷しています。

快適生活情報誌WELL-DO Vol.22 2012SPRING（春号）　2012年3月10日発行（年4回発行）
※本誌の写真および記事の無断転載はお断りします。

Information
お役立ち情報

安全で安心な住まいのために
ジューテックホームの放射線対策と軟弱地盤への対応ついて

●放射線対策

昨今、砂利やコンクリートなど、資材の放射線汚染が問題視されていますが、ジューテックホームでは、砕石や砂などの骨材について汚染の恐れのある材料の使用を控え、材料の産地情報を公表し、これからもご安心いただける住まいづくりに努めて参ります。

●軟弱地盤への対応

建物の不同沈下などの被害を未然に防ぐため、弊社では全棟で事前に第三者機関による地盤調査（5000万円の10年間保証付）を実施しています。万一、軟弱地盤など地盤改良が必要な場合も、適切な地盤改良工事で対応しております。地盤の状態によって地震の影響も大きく変わり、見た目では、まったくわからない地盤の状況をまずは、しっかりと把握することが大切です。なお地盤調査は建物が建っている場合でも可能です。家づくりをお考えの際には、まずファーストステップとして、この「地盤調査」をご検討ください。

第三者機関による地盤調査　5000万円 10年保証付　状況に応じた地盤改良工事

ご質問・ご相談・ご依頼は●ジューテックホーム（株）
フリーコール**0120-206-244**までお気軽に!

Exhibition
おすすめ展覧会情報

国立新美術館開館5周年
セザンヌ—パリとプロヴァンス

「近代絵画の父」と称されるポール・セザンヌ（1839-1906年）の画業を、パリとプロヴァンスという2つの場所に注目して振り返る大規模な個展です。フランス南北間の頻繁な移動は、これまで注目されてきませんでしたが、セザンヌの創作活動に決定的な役割を果たしたと考えられます。本展は、セザンヌの芸術的創造の軌跡を、南北の対比という新たな視座から捉えなおそうという画期的な試みです。世界8か国、約40館から90点を一堂に会し、国内過去最大規模の展覧会です。

2012.3.28［水］～6.11［月］ 国立新美術館 企画展示室1E

●開館時間／10:00～18:00
（金曜日は20:00まで）
＊入場は閉館の30分前まで
●休館日／毎週火曜日
（ただし5月1日は開館）
●観覧料金（当日）／
一　般1,500円
大学生1,200円
高校生800円
※中学生以下、障害者手帳をお持ちの方とその付添いの方1名は無料

ポール・セザンヌ《りんごとオレンジ》
1899年頃　油彩、カンヴァス
74.0×93.0cm
オルセー美術館
©RMN (Musée d'Orsay)
/ Hervé Lewandowski
/ disiributed by AMF

●アクセス
・東京メトロ千代田線乃木坂駅
・青山霊園方面改札6出口（美術館直結）
・都営地下鉄大江戸線六本木駅7出口徒歩約4分
・東京メトロ日比谷線六本木駅4a出口徒歩約5分
●お問い合わせ／03-5777-8600（ハローダイヤル）
●http://cezanne.exhn.jp/

お住まいに関するご相談・ご質問はお気軽に　フリーコール 0120-206-244　ツーバイシックスにしよう!

理想の住まいをカタチに。
JUTEC HOME
ジューテックホーム株式会社
〈一級建築士事務所・宅地建物取引業〉
〒224-0035 横浜市都筑区新栄町4—1　Phone 045-595-3222
www.well-do.com

ジューテックホームモデルハウス　●営業時間／10:00～17:00　●水曜・年末年始定休