

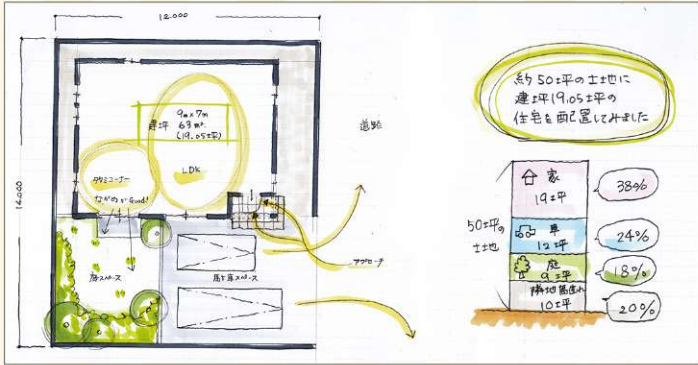


# サイエンスホーム 八戸通信

～家族の幸せを感じる家の提案～



## おさらい レイアウト



### ～最初が肝心!配置計画～

家の間取りを考える前に必ず必要なことがあります。それは配置計画です。①道路から玄関へのアプローチ②駐車スペースの確保③庭の確保。この3点を考えながら計画します。敷地が広いと問題無いように思われるかもしれませんが、雨水の処理や舗装面積拡大による予算増など検討課題も出てきます。逆に街中では敷地面積に限りがある場合が多いので、上の図のバランスを参考にしてみてくださいね!

## サイエンスホームのベストインテリア 観葉植物の効能がすごい

観葉植物はおしゃれな部屋に欠かせないアイテム。一つの植物がオブジェになって部屋の印象を左右することがあります。更にスゴイ効果も。・有害物質を吸収除去 ・葉っぱから水分を出して空気を調湿 ・マイナスイオン放出、などなど。癒し効果以外にも幸せのおすそ分けをいただいていたわけですね。今度の休日に部屋の片隅を片付けて観葉植物の定位置を作って、お気に入りの植物を探しに出かけてみるのもいいですね!



## 食育料理家 & 整理収納アドバイザー なぎさなおこの あおもりの暮らしの手帖

日々の暮らしをちょっと豊かにするような、暮らし方のコツやレシピをお届けします。今回は腸がスッキリして朝ごはんもおやつにもピッタリなスムージーのレシピです。

### ごまとバナナの豆乳スムージー

黒ごまに含まれるビタミンB1のエネルギー産生促進やアントシアニンの内臓脂肪蓄積防止などの効果のほか、きな粉に含まれるサポニンにも肥満を予防する効果が! 抗酸化作用を持つ栄養素はたくさんありますが、なかでも黒ごまに含まれるビタミンEとゴマリグナンは高い抗酸化作用を持つことが知られています。お肌の老化を防ぐだけでなく、体内の細胞の老化を防ぐことで様々な病気の予防になるといわれています。



#### 作り方

材料をミキサーに入れて攪拌して完成です。

#### 材料

- バナナ ……1本
- 豆乳 ……200cc
- 黒ごま ……大さじ1
- きなこ ……大さじ1
- はちみつ ……お好みで
- 水 ……2個

## 施工事例 八戸市白銀台 D 様邸



玄関までのアプローチに植栽を配して夜はライトアップも。おしゃれな家に帰るのが毎日楽しくなりそう。



お客様のDIYで素敵なウッドデッキが完成していました。隣に見える室外機カバーもお手製。脱帽です。

## サイエンスホームのひとびと



不可能を可能にした真壁づくりの家

## サイエンスホーム八戸

夏涼しく冬暖かい外張り断熱工法。無垢にこだわった真壁造り。ハイブリット構造の強固な造り。オーダーメイド自由設計でリーズナブルな価格。木を多用した心安らぐ懐かしい家をあなた様にご提供致します。

〒031-0821 青森県八戸市白銀3丁目14-5 TEL:0178-34-5235  
営業時間 9:00~18:00 定休日 日曜・祝日 FAX:0178-34-5212

HP



サイエンスホーム八戸

Face book



サイエンスホーム八戸フェイスブック

Instagram



サイエンスホーム八戸インスタグラム