



2012年 8月16日
 スタッフ: 佐橋
 DIY ホタテで内装!

数年前から朝とかクシャミ・鼻水が多く出るようになってしまいました。耳鼻科にいけますと原因を特定するのは難しいらしい…。症状から判断できる薬を出してもらいましたが、どうやらホコリやダニ系が原因らしい。
 仕事からリフォームの仕事を手掛けているので解体等に出るホコリ等の影響を受けているようです。寝具の影響もあるのかも…。最近ではマスクをするように心掛けていますが…。

そんなんで自分の部屋と脱衣室をホタテ成分の材料(チャフオール)を塗ることにしました。空気を浄化(シックハウス軽減・臭いを緩和)したり、調湿効果があるようなので試してみることにしました。

まずパテ塗りの作業です。見よう見まねでトライ! 脱衣室・自分の部屋はパテ処理まで進捗しました。



朝から晩まで2日間作業したら、体重が-7.2kg、体脂肪率が-5%落ちました!! 今週末も作業します。体力勝負! 痩せていい感じです。



ようやく塗装開始です。塗り工程としましては、塗装の薄めかたにもよりますが、最終的には3回くらい塗る

必要あります。コーナー部分は刷けで塗り、平面部分はローラーで塗ります。ようやく塗装完了しました。パテ処理をしっかりやったおかげで上手く塗ることができました。丸4日間の作業でした。

空気浄化の効果はあると思いますので期待したいと思います。塗装していても化学物質が含まれていないので体調もおかしくありませんでした! ホタテパワー…のような効果が楽しみです。

加齢臭対策にもなると思います…。クローゼット内も塗装したので洋服の臭いも分解してくれるはず。。。



おすすめ

セントラルヒーティングに対応
 高温水CO2ヒートポンプ暖房機

CO2ヒートポンプは空気の熱を利用して暖房エネルギーとして有効活用するシステムです。省エネに貢献。家計にもやさしい熱源機です。新築時はもちろん、**電化リフォームでも従来のパネルをそのまま使用できます!**
 冷媒はオゾン層破壊係数がゼロで環境にやさしいCO2を使用。消費電力を抑えてかしこく暖房。CO2の排出量も削減でき低炭素社会の実現に貢献できます! 石油暖房ボイラーを取替の歳にご検討してみてもいかがですか?



LIXIL(サンウエーブ)システムキッチン
北海道限定BMパッケージプランが登場。大好評のシステムキッチンの「シエラ」が、魅力的な機能と価格で選びやすくなりました!!
 調理がはかどる引出収納、静音設計のシンクにシングルレバー混合栓、ワークトップは人造大理石としっかり捉えた基本仕様! お問い合わせはお気軽に!



北区T様より チワワの蘭ちゃんの大好きないちごちゃんハウス。「蘭ちゃん」と呼ぶと顔だけ向けます…。



今日の何食べよう 日免ごはん



大和いもの落とし揚げ

材料 4人分	●大和いも	400g	●いか	200g
	●青しそ	10枚	●塩	小さじ1
	●レモン	1/2個		

料理作成 チーム服部

- 大和いもは皮をむいてすりおろします。
- いかは1センチ角に、青しそはせん切りに。ボウルに大和いも、
- いか、青しそ、塩を加えてよく混ぜ、
- 170℃の油にスプーンですくい落とし、
- きつね色に揚げます。器に盛りつけて、
- レモンを添えたらできあがり!



チーム服部考案の健康レシピ150品を掲載
服部幸應の健康レシピ
 服部幸應・著(学研教育出版 1,050円(税込))