

さとにの でんきやさん **こあいち通信**

2024年
7月号

発行：有限会社コアイチュムラ 〒680-0935 鳥取県鳥取市里仁315 TEL：0857-28-7689



こんにちは！さとにのでんきやさん「(有)コアイチュムラ」の市村です。

7月26日から8月11日までの17日間、フランスのパリで夏季オリンピックが開催されます。パリで開催されるのは1900年、1924年に続き3回目の32競技329種目が実施されます。初となる競技は「フレイキン」！DJのトラックに合わせて、即興で技を繰り出します。日本のメダル獲得も高いとか。期待したいですね～



当店はエディオンのファミリーショップです(鳥取本店、吉成店は母店ですが別会社になります)。基本、本店と同じ価格ですのでお買い物は当店を直接ご利用下さい。もちろんエディオンカードも使えます！

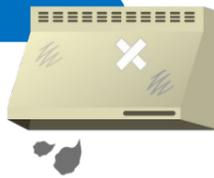
快適リフォーム 夏版

気温が高いので油汚れが落としやすい！
レンジフードは「夏」に掃除で、換気も節電もバッチリ！

年末の大掃除から半年が過ぎ、ぼちぼちレンジフードに油汚れが溜まっていませんか？換気扇に油汚れが蓄積すると、換気機能が低下するので無駄な電力がかかり、電気代が上がってしまいます。さらに、エアコンのフィルターも汚れるので、冷えにくくなります。

レンジフードを10年以上お使いの場合、不具合がないかチェックを！

レンジフード自体が振動したり、運転音が以前より大きくなっていないか、チェックしましょう。レンジフードは古くなってくると、汚れがとれにくくなるだけでなく、排気能力が落ちてくるので、ニオイや煙などがうまく排出できなくなってきます。



最新のレンジフードにはこんな機能も登場！

フィルターなしのレンジフード(各社)

フィルターがない分、見た目はスッキリした「スリム型」の凹凸のないデザインが主流です。フィルターを掃除する手間も省けるため、ほとんどの方が選ばれます。

油トレード機能(パナソニック)

ファンが自動で高速回転し、油汚れを吹き飛ばします。なんと10年間、ファンのお掃除が不要です。



レンジフードのみのお取替えも可能です！

掃除のしやすさから、「ブーツ型」から「スリム型」に交換されるご家庭が増えています。キッチン全体ではなく、レンジフードのみの交換もできますのでご相談ください！



換気が大事！部屋の空気を入れ換える

最近の住宅は高气密になっているので、室内の空気が汚れるため、換気が必要なんです。換気には「給気」と「排気」があります。窓や給気口を開けて、新鮮な空気を取り込み、換気扇から排気する「空気の流れ」をつくりましょう。

給気口もホコリが溜まらないように定期的なお手入れを。



お客様の声

室内熱中症対策
シェード取り付け

西側の部屋が暑くてたまらないの
なんとかならない？

お客様から「西側の部屋が暑くて、エアコンも効かなくて・・・なんとかならない？」そこで、晴れた西日が強くあたりそうな日に現場調査に伺いました。確かに暑い！！これではエアコンがフル回転になり、電気代もかかる上、ちっとも冷えないでしょう。そこで、「スタイルシェード」をご提案させていただきました。シェードとは、「外付けの日よけ」です。

お客様宅は角地でもあり、デザインにも気を使いました。すだれもありますが、設置やお手入れが面倒で、おしゃれさもないですよ(笑)

部屋の中からシェードを上げ下げが出来るので、使い勝手もよく、気に入っていただきました！



シェードって、カーテンと何が違うの？

シェードは、冷房の使い過ぎを抑え、約31%の節電になります！

室内にいても、「熱中症」は起こります。大事なことは、家の中に熱を入れないことです。そこでおすすめしているのが、シェードです。暑さ対策のほか、さらに紫外線もカットするので、部屋の中の家具や床の日焼け防止にもなります。

最大のメリットは「節電」。エアコン効率を高め、冷房費が削減できます！

カーテンは室内で
日差しをカット



熱が室内に入ってくるので、そのまま熱がこもってしまう。

シェードは室外で
日差しをカット



窓の外側で熱をシャットアウト！
室内の温度上昇が抑えられます。



小さなお困り事でもご相談ください！

電器のコンビニショップ エディオン コアイチュムラ
有限会社

【電話】0857-28-7689



鳥取市里仁315番地
営業時間 9:00～19:00
定休日：日曜定休(緊急時対応します)

家のお困りごとが分かるでんきやが、地元の職人さんと
タッグを組んで、最適な住まいをご提案します！



知ってク情報

トマトやニンジンを積極的に摂取しよう
食べ物からの栄養で、紫外線対策ができる!



外に出るときは日傘が必須ですよね。男性も日傘をさしている方が増えましたね。さて、身体に害を及ぼす紫外線ですが、大きくわけてUV-AとUV-Bの2種類があります。

UV-A 肌をすぐに黒くする紫外線。肌のハリやしわ、たるみなどに影響。

UV-B 肌に炎症を起こさせる紫外線。ヒリヒリとする火傷のような状態に。シミ、そばかすも。

一番の対策は「日焼け止めクリームを塗ること」

日焼け止めクリームは「PA(Protection Grade of UVA)」「SPF(Sun Protection Factor)」の2種類の

PAはUV-Aの防止。「PA+」から「PA++++」の4段階で、+が多いほど防止力が高い

SPFはUV-Bの防止。2~50、50以上は50+と表示。数値が大きいほど防止力が高い

食べる紫外線対策、摂るなら赤い食材!

赤やオレンジ色の色素を作り出す栄養素の多くは、**抗酸化作用**があり、肌の老化を防ぎ、日焼けやシミなどを防ぐ働きがあります。おすすめ食材を紹介!



トマト
リコピンには強い**抗酸化作用**に加え、血流を改善する効果があります。

スイカ、グアバ
リコピン、ビタミンCを多く含む。ビタミンCは**紫外線ケア**に良い栄養の代表格です。

ニンジン、サツマイモ
βカロテン(ビタミンA)が豊富。皮膚や粘膜の**ターンオーバー**(新陳代謝)を正常に保ちます。

低速ジューサーや全自動クッキングミキサーで、スープやスムージーを手軽に摂取しませんか?



ガスパチョがおすすめ!

イクラ、サケ、エビ、カニ
アスタキサンチンが**メラニン**を抑制したり、紫外線が原因と考えられる**白内障**などを**予防**。

ちょこっと息抜き

夏でも「塩分の摂りすぎ」にはご注意ください!

夏は発汗によって塩分(ミネラル)がいくらか失われますが、そもそも日本人の食塩摂取量は**平均1日10グラム程度と多く**、必要量をはるかに超えているそうです。厚生労働省によると、原則として夏でも**減塩が必要**で(とくに高血圧の方)、**1日7グラム未満**を心掛けましょう。

おいしく減塩するコツ・ポイント!

薬味や香辛料を効かせる
おさびやショウガ、ゴシヨウや唐辛子、山椒、カレー粉などの薬味や香辛料を用いると、味にメリハリがつけます。

酸味を効かせる
レモンやゆず、酢などで酸味を効かせるると、塩分控えめでも美味しいです。餃子は酢と胡椒で。

しょうゆからポン酢
しょうゆを「**ポン酢**」に換えてみましょう。これだけで「大さじ1杯」に含まれる塩分がおよそ**1.6グラムも減りますよ〜!**

「食塩」より「岩塩」
塩分を補給するなら、一般的な食卓塩ではなく、ミネラル豊富な「**岩塩**」「**海塩**」の方が、身体に必要なカリウムが摂取できます。

生活お役立ち情報 失敗しない今どきの「テレビの選び方」

オリンピックを見るご家庭も多いでしょうが、見たい競技が違ったり、お子さんたちはYouTubeを見たりと家族で視聴が異なることも。そこで、テレビをもう1台買う(又は買い替える)という場合、こんな点にご注意を!



よく聞かれるご質問:「液晶テレビ」と「有機ELテレビ」の違いは?

液晶テレビ: テレビを長時間見る方
明るい部屋でも見やすく、省エネで価格もお手頃です。パネル寿命も有機ELの倍長持ち。ただし、斜めから見ると画像が暗かったりするので、見る場所は固定で。

有機ELテレビ: 映像重視・スポーツ観戦に
薄型で視野角が広く、斜めからみても映像が美しいです。黒色もくっきりし、応答速度も速いので動きがなめらか。ただし、消費電力が大きく、寿命が短い弱点があります。

失敗しない購入ポイント!

インターネット接続と**HDMI端子**は必須機能です。地上波放送だけでなく、動画配信サービス(TVerやAmazonプライムビデオ、Huluなど)も楽しみましょう!



小型テレビ購入時の注意

40インチ未満の製品に4Kテレビは今のところないので、小型テレビを購入される時は**フルHD**になります。ただし、価格の安い機種には**HDMI端子**がない場合もあるので、ゲーム機やパソコンを接続したい場合は必ず端子のチェックを!

「4K対応」と「4Kチューナー内蔵」の違い

「**4K対応**」には、チューナーが搭載されていないので、別途4Kチューナーが必要です。4K放送をすぐ見るには「**4Kチューナー内蔵テレビ**」を選択!

今あるテレビで動画配信サービスを楽しむ方法

インターネットとテレビを接続する機器が必要になります。おすすめは「**Amazon Fire TV**」です。当店でセッティングしますので、ご相談ください!



電器のコンビニショップ エディオンコアイチムラ

私たちは地域のお客様に「**いつもお役に立ちたい**」をモットーにしている里仁にある電気屋です。今年2024年4月で創業35年を迎えました!地域の皆様の感謝をこめて、さまざまな企画をしております。今後も「暮らしを**快適にする提案**」をしますので、気軽に相談できる便利屋としてお声掛けください!



お問い合わせはこちら **0857-28-7689** | メールでもお気軽に! **info@core1.jp** | ブログも見に来てください! | さとにのでんきや コアイチムラ | 検索

スタッフ紹介

<p>店長の竹内です。</p> <p>お家の困りごと何でも相談してください。エディオンのリフォームパックも自社施工なので安心です!</p>	<p>副店長の中川です。</p> <p>ランプの取替からお家のお困りごとまで小さな事でもご相談下さい。お役に立ちます!</p>	<p>市村和也です。</p> <p>小物やお急ぎの商品も本店に在庫があれば当日お持ちすることもできます。お気軽にどうぞ!</p>	<p>市村昌也です。</p> <p>パソコンが得意ですので、お困りの時お声がけ下さい。これから経験を積んで頑張ります!</p>
---	---	--	---