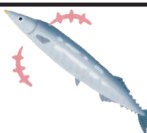


皆さんこんにちは☆秋といえば、皆さんの秋は何の秋ですか？私は、食欲の秋です(*^^*)♪
 ありきたりですね…(笑)大好きなサツマイモで大学芋も食べたいですし、みんなで栗拾いをして、栗ご飯も
 食べたいですね〜♪今回の北勢だより9月号では、かんたんレシピに【サンマのチーズ焼きオリーブ風味】を
 掲載しております。こちら、秋の食材を代表するサンマを使用しています！
 普段とは違ったサンマ料理を味わえると思います！是非、参考にしてみてください♪

かんたんレシピ



サンマのチーズ焼きオリーブ風味

サンマとカッターチーズが絶妙にマッチ。
 シンプルな味付けで素材の味わいを楽しめる一品です。

材料

(2人分)

- サンマ…2尾、
 カッターチーズ…40g
 オリーブ(グリーン・黒)…各8個
 ズッキーニ…1本
 マッシュルーム…4個
- 白ワイン…大さじ1
 オリーブオイル・塩・こしょう…適量



- ①サンマは3枚におろし、腹骨をそぎ取る。
 サンマの身の方にカッターチーズを乗せ、
 くるくる巻き込んで楊枝で止める。
 ズッキーニは2cm幅に切り、さらに2等分にする。
 マッシュルームも2等分にする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し①とオリーブ
 を入れ、白ワインを加えてフタをし4分ほど
 蒸し焼きにする。
- ③サンマの楊枝を取り、器に盛り付け、
 塩・こしょうを軽く振り、オリーブオイルをかける。

※サンマに火を入れすぎるとパサパサしてしまうので注意しましょう。



手作りカッターチーズの作り方は、
 北勢工業HPより、ブログに
 掲載しております☆
 是非、参考にしてみてください(*^^*)

食欲の秋 スポーツの秋と並行して爽やかな秋に!! 肥満に気を付けよう!!

「食欲の秋」と言われるように、秋は一年で一番「食」を楽しめる季節です。しかし、注意せずに欲求のまま大食い
 すれば、肥満になる可能性が高くなります。肥満は摂取カロリーと消費カロリーのバランスによって決まるので、
 バランスのとれた食事と適度な運動を心がけましょう。

～バランスのとれた食事～

カロリーを制限しても、栄養素を減らしてはいけません。
 食事は1日3食、1日30品目を目標に、バランス良くとって下さい。ただし、糖質・脂質の多い物は控えめに。
 食物繊維を多く含む食材(大豆・さつまいも・ごぼう・ひじき・こんにゃく・きのこ)は、糖質や脂質が腸で吸収されるのを
 抑える効果がある上、お腹に満足感を与えてくれるのでオススメです。油を使わない調理法を
 工夫したり、食べ過ぎ、早食い、ながら食いなどに気を付ける事も大切です。



～適度な運動～

脂肪を燃焼させる為には、ジョギングや水泳といった有酸素運動を10分以上続ける必要があると言われて
 います。更に、腕立て伏せや腹筋運動といった簡単な無酸素運動を行えば、たるんだ腹筋を鍛えることができ、
 より効果的です。減量中の運動は筋肉・骨の減少を防ぎ、基礎代謝を高め太りにくい体
 を作るため、こうした適度な運動は必要不可欠です。
 健康的な身体づくりをしていきましょう☆★(運動は、水分補給をこまめに摂ってくださいね♪)



*もっと美しく、

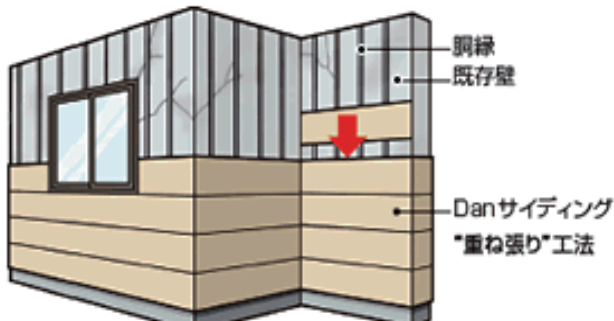


機能的な外壁へ*



今ある壁に、重ね張りするだけのカンタン外壁リフォーム
 ~LIXILのDanサイディングとは?~

Danサイディングとは…壁の表面材と裏面材の間に断熱材をサンドイッチして作られた、高い断熱性を持った外壁材です。



POINT 1

バリエーションが豊富!

再塗装や吹き付けではないので、豊富な柄や色の中から、思い通りの外壁にイメージチェンジできます。

コーディネートして新しいスタイルに☆

POINT 2

軽いから重ね張り可能!

Danサイディングはとても軽量。いまの壁に重ね張りができるので、建物に負担が少なく、リフォームにもびったりの外壁です。

断熱性も防音性もアップ!!

POINT 3

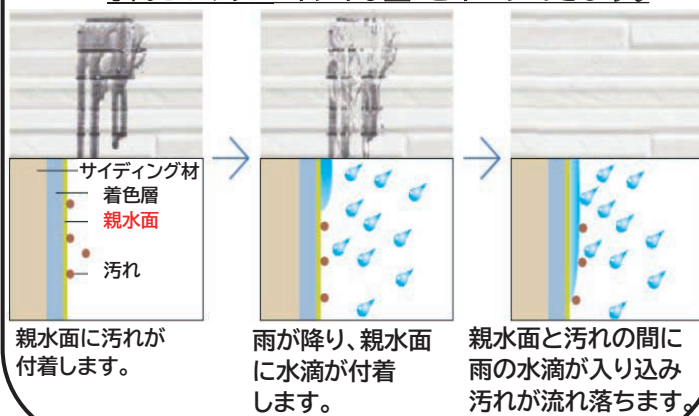
解体不要!!

既存壁を解体しないので、粉塵の発生を減らせるだけでなく、廃材の発生を削減できます。

廃材の発生が少なく済むので環境にも優しいです◎

♪🐸☔️🌈🌟
雨でキレイに!!!

外壁の汚れを雨で洗い流す、セルフクリーニング機能付。手間をかけずに“キレイな壁”をキープできます。



「再塗装」よりも「重ね張り」がおすすめの3つの理由

①

デザインも色も

新築と同じ感覚で選べる

カラーリングも柄の形状も、バリエーション豊富な金属サイディング。既存の壁面に塗料を塗るのとは違い、印象をガラッと変えられます。

②

将来のメンテナンス費が

抑えられる!

色あせしにくく、きれいが続く優れた耐候性。メンテナンス回数が多くなりがちな塗装に比べて美しい状態が長持ちするので、長い目で見るとコストメリットがあると考えられます。

③

冷暖房費の

削減効果も期待できる!



金属サイディングを重ね張りすることで、夏の日差しの侵入をやわらげ、室内の気温上昇を抑えられます。また、冬も内包した断熱材の効果で外壁から暖気が逃げにくくします。冷房も暖房も適度な温度設定ができるので、電気代の節約にもつながります。

皆様のご自宅をいつも、雨・風・雪などから守ってくれている外壁。Danサイディングで我が家を新築のように生まれ変わらせてみませんか?
 是非、ご検討下さい(o^-^o)

LIXILリフォームショップ 株式会社 北勢工業

〒010-1421 秋田市仁井田本町五丁目1-62
 TEL☎:0120-910-382

FAX☎:018-839-6422 担当:住まいメイト 工藤 奈江
 E-mail✉:lixil-hokusei@amail.plala.or.jp