

# 北勢だより 2021 10月号

皆さんこんにちは☆10月31日は、ハロウィンです♪★もうすでに、たくさんのお店ではハロウィン仕様の美味しそうなお菓子やグッズが販売されていますね♪去年のハロウィンは、パイ生地をウインナーに巻き付けて焼いてミイラ風にしてみたり、ピーマンの肉詰めをオバケピーマンのようにして作りました(\*^▽^\*)  
 今年は、どんなハロウィンメニューにしようか今から考えるのが楽しみです(\*^▽^\*)  
 気分を変えて、普段とは違うメニューを、是非作ってみてくださいね☆★

## かんたんレシピ

## 甘栗とナッツの参鶏湯風

炊飯器で簡単にできる参鶏湯(サムゲタン)。お肉もホロホロで、栗とナッツの出汁がご飯にしっかりとしみた一品です♪

- 米…1/2合、水…1ℓ、  
鶏手羽先…6本、甘栗…70g、  
ナッツ類…50g、生姜スライス…5枚
- 鶏がらスープの素…小さじ1、  
クコの実…18粒
- 小ネギ(小口切り)…大さじ2、  
塩・黒コショウ…適量、  
ごま油…小さじ2 (2~3人分)



- ①研いだ米を炊飯器の釜に入れ、水を加える。
- ②①に手羽先、甘栗、ナッツ、生姜スライス、鶏がらスープの素、塩を加え、通常の炊飯モードで炊く。
- ③炊き上がったら、クコの実を入れる。
- ④器に盛りつけ、小ネギを乗せ、ごま油を回しかけて、黒コショウをふる。

※ナッツはアーモンドやカシューナッツ、クルミなどがおすすめですが、お好みのものを使ってください。

## ～季節湯を楽しみましょう～

秋が深まると、あったか～いお風呂が楽しみになりますね。そこで、日本にあるお風呂文化「季節湯」を取り入れてみませんか？

### ●10月は生姜湯

生姜は、体を温める効果があることが知られています。その成分のひとつであるショウガオールは加熱することでできてくる成分。お風呂でも体を温めてくれます。

ショウガオールの働きで体の芯まで温まり、血行促進のほか、体のコリもやわらげてくれます。また、生姜にはたんぱく質を分解する酵素も含まれるので、体の汚れが落ちやすいそうです。

ショウガオールとは…今、とても注目されるショウガオールですが、実は生の状態の生姜には、ほとんど存在していません。生の状態で多く存在をしているのはジンゲロールで、加熱や乾燥により生成してできるのがショウガオールなのです。ショウガオールは多くの殺菌作用などといった一般的な病気を防ぐ効果のほか、がんなどの病気を予防するという効果にも注目が集まっています。

### ☆生姜湯の作り方☆

- ①生姜をひと握り分、すりおろすか、細かく刻む。
- ②お茶パックなど、不織布の袋に入れて、お湯を張った浴槽へ。汁が残ったら、それも浴槽に入れ、10~15分ほど待てばOK。



ぽっかぽか～♪

## 秋のプチ不調に注意!!

気温も少しずつ下がってきて、「疲れが全然とれない」「なんだかダルい…」という症状を訴える方も多いのがこの季節です。これといった大きな症状はないもののなんとなく体調が悪いという状態が続くのは、秋の「プチ不調」なんです。

●秋の「プチ不調」はこうやって解消しよう!

☆ミネラルたっぷりの野菜や果物を摂る!  
 ビタミンやミネラルたっぷりの緑黄色野菜や果物、海藻類などを積極的に毎日摂るように心掛けましょう!

☆ヒーリング音楽を聴く!  
 自律神経の乱れを整えるために有効な方法として、ヒーリング音楽を聴くという方法もあり副交感神経を優位に切り替えて、心身をリラックスさせ、自律神経を整えてくれる効果があります。

☆足首をレッグウォーマーで保護する!  
 足首やふくらはぎには、体を温めるツボが集まっているので、体の体温調節をするためにはとても重要な場所。血行が良くなると、むくみの解消にもつながります。足湯をするのも有効です。

免疫力が必要な寒い冬に備えるためにも、季節の変わり目の「プチ不調」は早めにセルフメンテナンスしてしっかり解消しておきましょう!!

LIXIL  
Rechent

1日で我が家の

わが家の顔がガラッと新しくなる。  
玄関の雰囲気が明るくなって、防犯もしっかり。  
いまの暮らしに快適さと安心を広げるのが、  
リフォーム玄関ドア「リシエント」です。

玄関を着替えましょう



壁を傷つけない簡単施工!

簡単&快適  
ドアリフォーム!

エントリーシステム

両手がふさがっていても、ラクラク、  
使いやすさで選べます。



ボタンを  
押すだけ

カードや  
携帯を  
かざすだけ

エントリー  
システムの  
メリット

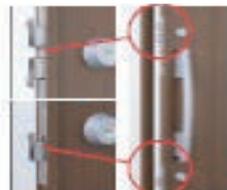
荷物で両手が  
ふさがって  
いてもラクラク

子供も  
お年寄りも  
カンタン

閉め忘れの  
心配なし

防犯

家族を強く守る、  
防犯性が高まります。



破られにくい「2ロック」で  
ピッキング対策も万全。  
こじ破りに強い、3つの  
鎌付デッドボルトを採用。

採風

爽やかな風が通り抜けて、  
不快なおいやジメジメも解消。



開け閉めもカンタン。  
ドアを閉めたまま採風  
できるから、防犯性も  
安心です。

断熱

K2は寒冷地域にオススメ。  
効果的な断熱ができます。

アルミ仕様 断熱仕様(K2)



レバーを上げて  
解錠し...

ハンドルを手前  
に引くだけ

※画像はイメージです。温度(℃)

リシエントM78型

施工事例

秋田市雄和(I様邸)  
9月7日工事完了

断熱仕様K2・片開きランマ付ドア

・手動キー

1day  
Reform

Before

After

リシエントM83型(採風ドアタイプ)

施工事例

秋田市新屋(T様邸)  
9月17日工事完了

断熱仕様K2・親子ドア採光あり

エントリーシステム

・タッチキー  
(キー付リモコンタイプ)

補助金  
適用

Before

After

住まいのことなら

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 E-mail ✉:lixil-hokusei@amail.plala.or.jp

FAX ☎:018-839-6422 担当:住まいメイト 工藤 奈江



★まずは、お気軽に  
ご相談ください★

