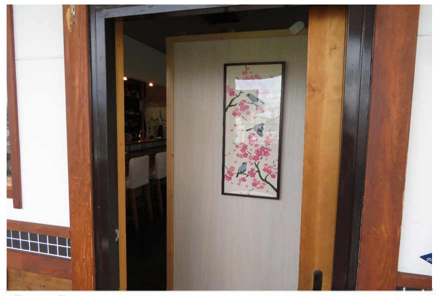
施工事例　　甲府市　N様店舗

カウンターとテーブル席の床の段差が無くなり、間仕切を店内に作ってプライベート空間が出来ました。

施工前

お店を営みお忙しいご夫婦は
お子様との時間も大切にしています。
プライベート空間はご家族で過ごせる
そんなスペースとなりました！

施工後



お家のお悩みご相談下さい

床がペコペコ‥
キッチンの水栓から水漏れ‥
玄関のカギが掛かりにくい‥
屋根や外壁を塗り替えたい‥
お風呂のドアの調子が悪い
日当たりが良すぎて暑い‥
お風呂のカビ‥

- 間取りの変更
- キッチン、お風呂、トイレ、洗面化粧台など水廻りの取替
- 手摺の取付
- ドアの取手の取替
- 天井、壁、床、の新装
- サッシ、網戸、ガラス工事
- 外壁、屋根の塗装
- ベランダの防水工事、カーポート、

住まいのことなら LIXIL リフォームショップ

空気がきれい 涼温な家　No.62

株式会社ナカゴミ建設

5月

安全対策に関するお知らせとお願い

新型コロナウイルス感染予防お客様に
ご安心いただくために
下記の取り組みを実施しております。

店舗

1. 従業員のマスク着用
2. 従業員の手指消毒徹底
3. お客様への手指消毒奨励
4. 空気清浄機や消毒液による店内環境維持

また、発熱・咳・くしゃみ・鼻水などの症状がある方の入店はお控えください

その他、万が一ご来店後に新型コロナウイルスへの感染が確認された場合は、速やかに当社までご連絡いただきます様お願い申し上げます。

お客様とのお打合せ ご訪問について

1. スタッフ訪問時にマスク着用の上お伺いさせていただきます
2. ご訪問前に手指消毒の上お伺いさせていただきます
3. 体調が少しでも悪い場合はお約束のご訪問を日程変更をお願い致します

お客様とのお打合せ・ご訪問時は細心の注意を払い、進めさせていただきます

今後も安心安全なサービスがご提供できます様、誠心誠意努めてまいります。
ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

LINE はじめました。 お待たせしました。
ナカゴミ建設 涼温な家
LIXIL リフォームショップ ナカゴミ建設

Instagram
ナカゴミ建設 涼温な家
LIXIL リフォームショップ ナカゴミ建設

twitter
ナカゴミ建設 涼温な家
LIXIL リフォームショップ ナカゴミ建設

住まいのことなら LIXILリフォームショップ

かわらばん5月

No.62　5月号

LIXILリフォームショップ
ナカゴミ建設
住所：山梨県南アルプス市西南湖264　TEL：055-282-1000　FAX：055-282-4000

エクステリアや
宅配ボックスを
お考えの方は
お気軽に
ご相談ください！

かんたんレシピ

タコとグレープフルーツのちらし寿司

タコの食感と、グレープフルーツのさわやかな味わいがアクセントのちらし寿司。彩り鮮やかで、端午の節句やパーティーにもおすすめです！

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
http://ryo-ri.net/

材料

（2人分）

- ゆでタコ…180g、グレープフルーツ（ルビー）…1個、しば漬け…100g、みょうが…2本
- ご飯…2合、すし酢（市販）…60ml
- 醤油・わさび…適量

①ゆでタコは薄切りにし、グレープフルーツは果肉を取り出す。みょうがは小口切りにする。

②ご飯にすし酢を混ぜ、しゃもじで切りながら粗熱をとる。

③②を盛り、①、しば漬けを散らす。お好みでわさび醤油をかける。

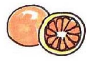
※ご飯が炊けたら、釜からすぐにご飯を取り出し、温かいうちにすし酢を加えてなじませるのがポイント。その後、ほぐすように混ぜることでご飯につやが出ます。

快適Life

季節の変わり目や新しい環境などで気分も不安定になりがち。アロマの香りで、ゆったり過ごしてみませんか？

■ リラックスできる香りは？

代表的なのはラベンダー。イライラする気持ちを落ち着かせたり、不眠の改善の手助けもしてくれるそうです。ほかに、スイートオレンジは、気分を明るくさせてくれるそう。気分を上げて、家事や仕事を頑張りたいときに良いですよ。サンダルウッドは、お香にもよく使われている香りで、緊張をほぐしたいときや気持ちを落ち着かせたいときにおすすめです。



ほかに、カモミールやゼラニウムの香りもおすすめですよ♪

■ マグカップや洗面器で手軽に

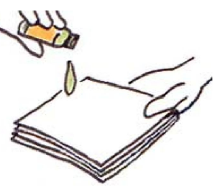
マグカップや洗面器にお湯を張り、お好みのアロマオイルを1～3滴たらして、その湯気を鼻からゆっくり吸うのも良いですよ。

洗面器に好きなアロマオイルを3～5滴たらし、足湯や手湯を楽しんでみてはいかが♪

■ アロマディフューザーで楽しむ

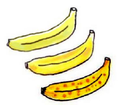
蒸気とともに香りを広げてくれるアロマディフューザーだと、手軽にアロマの香りが楽しめます。

■ ティッシュにふくませる

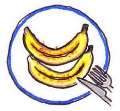


ティッシュを適当な大きさに折り、アロマオイルを2、3滴ふくませるだけでもOK。外出するときなど、小さな密閉袋に入れ「ちょっと疲れたな」というときに取り出してかぐと、リフレッシュできます。

Chottoいいかも



皮の色で栄養素が変わるとは、バナナって奥深い！

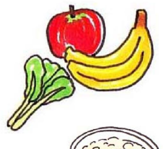


バナナの皮の色で栄養も変わる⁉

バナナの皮の色で中身の栄養が変化するそうです。まだ青さが残る皮の色のときは、レジスタントスターチというでんぷん質が豊富で食物繊維と似たような働きをするので、腸の調子を整えてくれるそうです。黄色い皮の色だと、右に記したようなビタミン・ミネラルが豊富に。疲労回復にもおすすめです。黒い斑点・シュガースポットが増え、シュガースポットには、リン脂質という成分が含まれているので、免疫力を高めるほか、胃を守ってくれる効果が期待できます。

バナナを皮ごと縦半分に切り、電子レンジで40秒～1分ほどチンするだけ！ お好みできなこやシナモンをかけるのもおすすめです♪

甘くてトロトロ♪ホットバナナ



スムージーはりんごや小松菜などと合わせてもおいしい！

バナナがブームに⁉

昔は憧れの高級な果物、今では手軽な果物として親しまれているバナナですが、バナナジュース専門店が登場するなど、ちょっと注目されています。そこで、バナナの魅力をご紹介します。

①栄養豊富！
ビタミンや食物繊維などが含まれ、ミネラルの一種であるカリウムが豊富なので、塩分排出を手助けしたり、むくみ解消も期待できます。

②アレンジがしやすい！
適当に切ってヨーグルトに混ぜたり、牛乳とミキサーにかけて今人気のバナナジュースも手軽につくれたりと、アレンジしやすいのも魅力。バナナを適当な大きさに切って、電子レンジでチンする「ホットバナナ」は、免疫力アップも期待できるそうですよ。