

夏に聞きたい曲は？...

石原

夏の思い出

向田

Skrillex などなど

堀越

矢沢永吉
レニーウェイ

永谷

「少年時代」(陽水)
ノスタルジックな感じが好きです。

田村

熱闘甲子園
歴代テーマ曲ドレ!

大竹

真夏の夜の夢!

関根

サザンオールスターズの
名曲の数々

羽田

少年時代

青木

少年時代

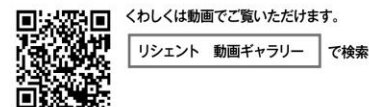
便利・安全・安心! 最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

1日で壁を壊さずリフォーム完了 リフォームドア リシエント玄関ドア3



今ある枠の上から新しく取り付け「カバー工法」だから壁を壊さず、工期もスピーディー。

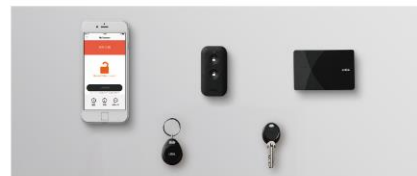


豊富なバリエーション
さまざまなデザインからお好みのドアをお選びいただけます。



◀カギを閉めたまま換気が可能
採風タイプなら、玄関の換気ができます。網戸付きで虫の侵入の心配もありません。

地域に合わせた断熱性能にできます▶
お住まいの地域に合う断熱仕様をご用意しています。



スマートロックシステム Familock
スマートフォン、リモコン、カードキー、タグキー、手動キー。使いやすさに合わせて自由にカギをセレクトできます。
※アルミ仕様は対応不可



補助金[こどもエコすまい支援事業]対象商品
該当の仕様等詳しくはウェブサイトをご覧ください

写真・記事：株式会社 LIXIL

編集・制作/プレゼント応募先：LIXILリフォームショップカシワ建設「すまいる通信」編集事務局

群馬県太田市市場町1140-4
TEL:0284-72-2563 FAX:0284-72-2907
ホームページ: <https://www.lixil-reformshop.jp/shop/SP00001106/>



すまいる通信

LIXILリフォームショップ
カシワ建設
TEL:0284-72-2563
FAX:0284-72-2907

No.2

お客さまに伝えたい店の思いや、知っておくとちょっとお得な情報をお届けします。

2023年6月発行

こんにちは! 店長の関根です。
いよいよ夏本番! 梅雨明けと夏休みが待ち遠しいですね。
エアコンなど上手に使う環境管理、体調管理に気を付けて、
元気に夏を乗り切りましょう!!



何の日?

7月10日は「納豆の日」

1981年(昭和56年)に、「7(=なつ)、10(=とう)」という語呂合わせから、7月10日に関西地区限定の記念日として初めて制定された納豆の日。その後、1992年(平成4年)に改めて、全国的な記念日として制定されました。



ちなみに、「1(=い)、10(=と)」という語呂合わせから1月10日の「糸引き納豆の日」もあります。

納豆の語源は、寺院において、金銭や米穀などの出納を行う「納所(なつしょ)」でつくられたことに由来する説が有力。ほかに、将軍に納めた豆という説もあります。



ひきわり納豆は、細巻きで食べても美味しいですね!

ひきわり納豆もおいしいですね。大豆を砕き、皮を取り除いてから納豆菌をつけて発酵してつくられるそうです。ふつうの納豆と栄養素はあまり変わりませんが、ビタミンに違いが。ビタミンB2はふつうの納豆の方が多く、ビタミンKはひきわり納豆の方が多くいます。

納豆のタレ、いつ入れる?

納豆についているタレ、混ぜる前と後、入れるタイミングによって、味わいが変わります。混ぜる前に入れると、納豆とタレが一体となってマイルドな味わいに。後に入れると、タレの風味と味わいが、よりストレートに伝わると同時に、納豆だけでかき混ぜることで、糸がふっくらとして、納豆自体の体積が広がり、納豆の美味しさも楽しめると言われています。お好みの味わいで楽しみたいですね!

おまけ

一年の折り返しの日・真ん中の日(7月2日 記念日)
一年のちょうど真ん中の日。

平年ではこの日が一年の183日目に当たり、残り182日ある。1月1日から数えて183日目、12月31日から数えても183日目となる。平年はこの日の正午、閏年は午前0時がちょうど真ん中の時間となる。

「一年の折り返しの日」については特に制定した団体などは確認できないが、「真ん中の日」は、神奈川県横浜市で食品や化粧品販売、食文化の提案やイベント企画などを手がけるアッカープランニングが記念日として制定している。

「真ん中の日」は2017年(平成29年)に一般社団法人・日本記念日協会により記念日として認定・登録された。一年365日のちょうど真ん中の日を「半分」「シェア」「折り返し」「真ん中」などをキーワードに、みんなで笑顔でお祝いすることを目的としている。

まいにち記念日 7月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1 赤口
2 先勝 半誕生 たわしの日	3 友引 七味の日 満月	4 先負 滝修行の日	5 仏滅 プラチナエイジの日	6 大安 思いやり手洗い洗車の日	7 赤口 小満 ドリカムの日	8 先勝 ナイスバディーの日
9 友引 おなかキレイの日	10 先負 ナオトの日 下弦	11 仏滅 ラーメンの日	12 大安 人間ドックの日	13 赤口 もつ焼の日	14 先勝 丸大燻製屋・ジュシーの日	15 友引 世界ありがとうの日
16 先負 虹の日	17 仏滅 海の日 夏チョコの日	18 赤口 ミールキット(Kit Oisix)の日 新月	19 先勝 カーブ黄金時代の幕開けの日	20 友引 土用の入り ハンバーガーの日	21 先勝 日本三景の日	22 仏滅 ディスコの日
23 大安 カシスの日	24 赤口 河童忌	25 先勝 なつこの日	26 友引 ナプロアースの日 上弦	27 先負 ニキビケアの日	28 仏滅 なにやろう? 自由研究の日	29 大安 七福神の日
30 赤口 梅干の日	31 先勝 ピーチの日					

Health

プラス10で健やかに!



- ①椅子の前に立ち、足を肩幅に開き、両手は胸の前にクロスします。
- ②ゆっくりと椅子に座ります。この立ち座りを繰り返すことで、スクワットと同じ効果が期待できます。

「+10(プラス・テン)」とは?

厚生労働省が示す健康のための運動目標は、18歳～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分。そのために、やれるときには10分からでも多く体を動かすことを推奨しています。ウォーキングや体操、ストレッチなど、1回10分、体を動かして、目標の時間を目指し、健やかな毎日を過ごしましょう♪

日々を健やかに過ごすために、適度な運動は大切。でも暑くなると、億劫になることもありますね。そこでおすすめなのが「プラス10」というキーワード。暑さに負けない体力を保つためにもぜひ、チャレンジしてみましょう!

●1000歩のウォーキングでいたい10分程度

ウォーキングなどの有酸素運動は、交感神経の活動を活発にし、減量、コレステロール値や血圧を下げることも期待ができます。ちなみに、お散歩、ウインドウショッピングでもOKです♪

●筋力トレーニングを組み合わせる

立ち上がりが辛くなったり、足腰のふらつきを感じたら、筋力トレーニングがおすすめ。1つのトレーニングを10分続けるのは大変ですが、スクワットや腕立て伏せなどを組み合わせると良いですよ。

・ストレッチなどの柔軟運動も! 肩こりや腰痛がツライなどの場合は体をほぐしましょう。副交感神経が優位になり、リラックス効果も得られます。



5分を2回など分けてもOK! 大切なのは、じっとしたままの時間を減らすことです



かんたんレシピ

豚肉と夏野菜の煮びたし

さっぱりとした味わいながら、野菜がゴロゴロ入った、食べ応え抜群の一品です♪



①なすは縦半分にし、表面に斜めに細かく切りこみを入れ、さらに横半分に切って、水に浸けてアクを取る。Aの材料を合わせておく。

②豚薄切り肉は小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼き、火が通ったら取り出す。

③②にサラダ油を足し、①のナスを皮目から焼き、裏返してさらに焼く。

④③にオクラ、ヤングコーン、赤唐辛子、Aを加えて火を入れ、途中で②を加える。

※だし汁は濃いめにする、より深みが出ます。
※ナスは色鮮やかになるよう、皮目からしっかり油で焼いてください。

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)

- 豚薄切り肉…150g、ナス…2本、オクラ…4本、ヤングコーン…4本、赤唐辛子…1/2本
- A: だし汁(和風)…150ml、醤油・みりん…各大さじ1と1/2、砂糖…小さじ1、ショウガすりおろし…小さじ1/2
- 小麦粉…大さじ1、サラダ油…適量

Chottoいいかも

ブックエンドを活用しませんか? 100円ショップでも見られるブックエンド。本を立てる以外にもさまざまなことに活かします。

■ お皿などを立てて収納



コの字型のブックエンドはお皿を立てて収納するのに便利。トレイなどを立てるのもおすすめです。

■ 引き出し内のモノのガタツキを抑える



L字型のブックエンドを引き出しの底面に両面テープなどで固定し、間仕切りのように使うことで、引き出し内でモノが動いたり、倒れたりすることを防止できます。

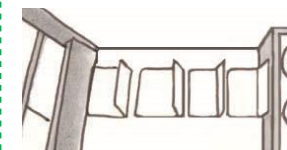
■ マグネットで浮かせる収納



スチール製なら、文房具にテープなどで強力マグネットをつけ、浮かせる収納ができます。

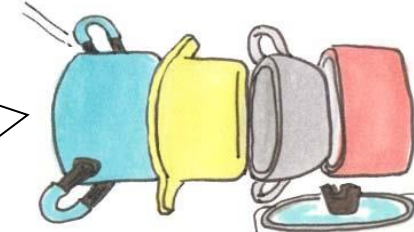
トレイをL字型のブックエンドでひとまとめ。マグネットフックを使えばモノを掛けることもできます。

■ 鍋を横に立てて収納

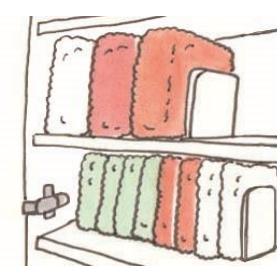


鍋の大きさに合わせ、L字型のブックエンドを縦の高さが長い方を、引き出し内の底面に両面テープなどで固定すれば、鍋を横に立てて収納できます。

重ねずにはめるので、出し入れがしやすいです!



■ タオルを立ててしまえる

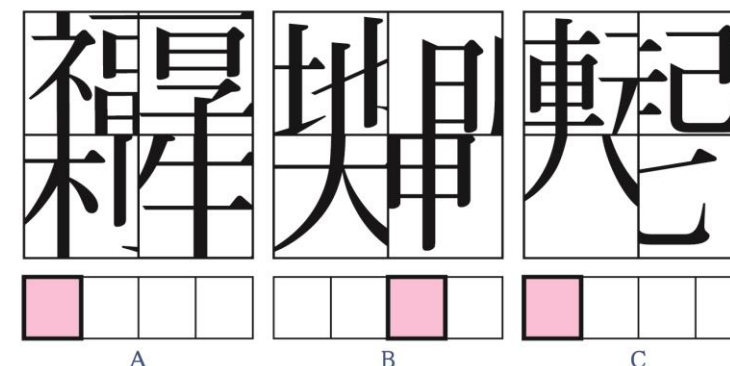


本を立てるように、タオルを立てて収納すれば、出しやすいです。また、右側から使うようにし、洗いたてのタオルを左側から入れるようにすれば、まんべんなく使うことができます。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え