

カシワスタッフインタビュー 今日休みだったら何している？...

Netflixでも見ようかな

大竹 仁

テレビ見ている

羽田 俊和

洗車  
ツリーング

堀越 貴

旧中、家でだらだらする！

田村 友美

晴れなら「洗濯」と「庭の手入れ」  
休日のノルマです！

永谷 好

ラーメンを食パンでかけます。

石原 崇可

山野草植え替え

青木 一夫

ゲーム部屋籠ってます。。。

向田 翔哉

映画を観る「怪物」

関根 千明

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。

2023年  
4月  
新発売

# Crevi

日々の暮らしをすっきり整える  
ライフアップ・ドレッサー「クレヴィ」

※写真は奥行560タイプ

新しい日常の暮らしに寄り添った洗面ドレッサーが誕生しました。モノをたっぷりしまえる奥行560タイプとコンパクトなサイズの奥行500タイプがあります。

キレイアップ水栓&キレイアップカウンター

つなぎ目がないからサッと拭き取れる

※写真は奥行560タイプ

水栓まわりに水がたまりにくい

タッチレス水栓 ナビッシュ

便利に使い分けできる

※写真は奥行560タイプ

手を差し出すだけで自動で吐水

ハンドル操作で連続吐水が可能

スマートトレイ付フルスライドタイプ (奥行560タイプ)

まだ熱いヘアアイロンも収納可能

金属製トレイ

デッドスペースに小物のストックが収納できる

樹脂製トレイ

詳しくはLIXILホームページをご覧ください

写真・記事：株式会社LIXIL

編集・制作/LIXILリフォームショップ カシワ建設「すまいるニュース」編集事務局

群馬県太田市市場町1140-4  
TEL:0274-72-2563 FAX:0284-72-2907  
www.lixil-reformshop.jp/shop/SP00001106/

答え：ササノハ (笹の葉)



# 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.1

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。  
カシワ建設から時々お届けしていましたが「すまいるニュース」を一新して、これからは、リニューアルしたカシワ建設のリフォーム部から「すまいる通信」をお届けさせていただきます。  
知っていたらちょっとお得な情報や、役立つ情報をお届けしたいと思っています。  
これからもどうぞよろしくお願いいたします。



## ご存じですか？

## 6月4～10日は「歯と口の健康週間」

日本歯科医師会が「6(む)、4(し)」という語呂合わせで、1928年(昭和3年)から1938年(昭和13年)の6月4日を「虫歯予防デー」に制定していましたが、さまざまな動きがあり、一時は中止の時期も。そして、1949年(昭和24年)、これを復活させる形で、6月4～10日に「口腔衛生週間」が制定されました。さらに名称が変わりながら、2013年(平成25年)より「歯と口の健康週間」となり、現在に至ります。



6月4日の虫歯予防デーは、虫歯予防の大切さを訴える日として、2001年(平成13年)より、記念日として制定されているそうです。

### 8020運動とは？

口を横に広げてイー、口をすぼめてウを5～10回

舌を頬に強く押し付け、指で頬の上から舌の先を押さえ、舌を指に抵抗するように押し付ける。これを左右10回

ロや舌の動きをスムーズにするトレーニングがあります。「オーラルフレイル 体操」と検索するとさまざまなトレーニングを紹介したサイトがありますよ！

「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」という運動。歯が20本以上あれば、食品のそしゃくが容易とされており、食生活にほぼ満足できると言われています。そのため「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いが込められています。また、8020運動とともに注目されているのが「オーラルフレイル」という考え方。滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなどの口腔機能の低下のことです。この予防と対策も推進されています。

### まいにち記念日 6月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 仏滅 資格チャレンジャーの日	2 大安 オムレツの日	3 赤口 ボンコツの日
4 先勝 武士の日	5 友引 ろうごの日	6 先負 婿を励ます日	7 仏滅 生パスタの日	8 大安 ホールケーキの日	9 赤口 ドナルドダックの誕生日	10 先勝 ロトくじを楽しむ日
11 入梅 梅酒の日	12 先負 晩餐館焼肉のたれの日	13 仏滅 いいみょうがの日	14 大安 手羽先記念日	15 赤口 オウムとインコの日	16 先勝 スペースインベーダーの日	17 友引 減塩の日
18 大安 おにぎりの日	19 赤口 ロマンスの日	20 先勝 健康住宅の日	21 友引 えびフライの日	22 先負 ポウリングの日	23 仏滅 沖縄慰霊の日	24 大安 ムロツヨシの日
25 赤口 生酒の日	26 先勝 スティッチの日	27 友引 起業を応援する日	28 先負 動物看護の日	29 仏滅 佃煮の日	30 大安 うちエコ！ごはんの日	1

### おまけ

**栃木県民の日(6月15日 記念日)**  
1986年(昭和61年)に栃木県が制定。  
1873年(明治6年)のこの日、(旧)栃木県(現在の栃木県南部)と宇都宮県(現在の栃木県北部)が合併して、おおむね現在の県域と同じ栃木県が成立した。「県民一人ひとりが、郷土を見直し、理解と関心を深め、県民としての一体感と自治の意識をはぐくみ、より豊かな栃木県を築きあげることを期する日」

## Chottoいいかも

### 色ちがいの食品、どう使う？

ゴマやゴマ油など、色ちがいの食品がありますね。その特徴や使い分け方をご紹介します！



白ゴマなら冷しゃぶ、黒ゴマなら春菊と白だして黒ごま和えも良いですね♪

白ゴマはどんな料理にも合う万能選手。トッピングや和えもの、ドレッシングにもグッド。黒ゴマは春菊など香りが強い野菜と相性良し。香ばしさを活かしたクッキーや和菓子にもおすすめです。

#### 白と黒のコショウの使い分け

そもそもコショウは、インド南部が原産の多年生植物の実からつくられます。黒コショウは未成熟の緑の実、白コショウは、赤く成熟した実からつくられるそうです。白コショウは色も目立たないので、ホワイトソースや白身魚料理、葉物野菜に合わせるのがおすすめ。黒コショウは料理のアクセントや、肉（特に牛肉）と相性良しです。

#### ●白と黒のゴマの特徴

白ゴマはナッツのような香りで黒ゴマよりも油分が多いのが特徴。ゴマ油の原料としても使われています。黒ゴマは、ゴマ本来の風味が強く、ポリフェノールが白ゴマより多いのが特徴です。

#### ●透明色の白ゴマ油と茶褐色の黒ゴマ油の特徴

無色透明に近いゴマ油は、香りもあまり感じず、クセがないのが特徴。酸化しにくいところも良いです。黒ゴマ油は、香りが強く、香ばしいゴマの風味が特徴です。

#### ●白と黒のコショウの特徴

白コショウは、香り、辛味ともに控えめなのが特徴。黒コショウは、香りも辛みも強いのが特徴です。



餃子につけだれ「酢コショウ」は白・黒どちらも合いますね！

黒ゴマ油は刺身につけたり、漬け込むとコクや旨味がプラスされ美味しい！

白ゴマ油は、サラダ油と同じ感覚で炒めものやドレッシングベースなど普段使いに重宝。黒ゴマ油は、炒めものの仕上げや麺類のアクセントにおすすめです。

## かんたんレシピ

### ホタルイカとアスパラガスのリゾット

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシッドキヌ」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/>

ホタルイカとアスパラガスが相性抜群！粉チーズと黒コショウを効かせたリゾットです♪



#### 材料 (2人分)

- 米…80g、ホタルイカ…80g、アスパラガス…3本、セミドライトマト…30g、玉ねぎ…1/4個、糸ミツバ…1/4束
- 水…300ml、コンソメ顆粒…小さじ1、粉チーズ…大さじ1、塩・黒コショウ・オリーブオイル…適量

- ①ホタルイカは目を取る。アスパラガスは2センチ幅に切り、セミドライトマトは細切りにする。玉ねぎはみじん切りにし、糸ミツバは粗切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、米を炒める。米に油が回ったら、水にコンソメ顆粒を溶かしたブイヨン或少しずつ加え、15分程、混ぜながら弱火で火を入れる。
- ③米に芯が残るくらいになったら、アスパラガスを加えてさらに2～3分火を入れる。
- ④③にホタルイカ、セミドライトマト、糸ミツバを加えて火を通し、粉チーズ、塩、黒コショウで味をととのえる。器に盛り、さらに黒コショウと、オリーブオイルをかける。

※水分は少しずつ加え、米の硬さを確認しながら調整してください。  
※水っぽくならず、少し米に芯が残るくらいができれば目の目安です。

## Interior

お部屋に「イブル」を取り入れませんか？イブルとは、韓国語で「布団」の意味。表面が綿100%で中綿が入り、凹凸のあるアイテムで、かわいいインテリアアイテムとしても注目を集めています。

#### ■ラグとして使う



ポコポコした立体感のある質感は足触りが良く、ラグにぴったりです。

子どものプレイマットとしてもおすすめです

#### ■赤ちゃんにも♪



布団の敷パッドにおすすめ。肌触りが良いのはもちろん、適度な厚みがあるので、動いてもずれにくいこともポイントです。

洗濯機で洗えるので、清潔に使えるところもポイントです♪

#### ■カバーとしてインテリアのアクセントに



見た目もおしゃれなので、ソファカバーやベッドカバーに使って、インテリアのアクセントにするのも良いですよ♪

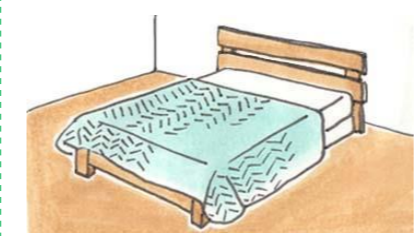
縫い目の模様もいろいろあるのでお気に入りを見つけてみてください

#### ■プレゼントに♪



サイズ展開が豊富で、価格も手ごろなので、プレゼントにもおすすめです♪

70×100センチはあかちゃんの敷布団カバーに。180～200センチ角はラグやソファ、ベッドカバーにと、使い勝手に合わせて選べます。



#### ■洗濯機での洗い方

洗濯タグをご確認ください。一般的に、手洗いの場合が多いですが、薄く中綿が入っているので、実際に手洗いをすると重くなり、水を切るのも大変。そこで、洗濯機の手洗いモードで洗うのがおすすめ。脱水後、全体的によく伸ばしてから干しましょう。

洗濯ネットに入れるとより安心です



## 簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。

アジ  
ク○ダンゴ ヒガ○  
ガオ ハ○ノヒ イ  
ツガツオ ウミ○ヒ  
ガワ

●「答えは巻末ページ」