

## 何の日？

## 7月10日は「納豆の日」

1981年(昭和56年)に、「7(=なっ)、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。

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(なっしょ)」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。大豆を碎き、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そうです。



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！

## 登山

## 瀧

先月、奈良県の葛城山に行って来ました。最初は新緑がきれいだな～と言いながら景色を見る余裕があったものの段々と険しい山道になって、息が切れて汗も止まらない状況に…日頃の運動不足を痛感しました😓途中、何度も休憩しながら何とか頂上まで登り切って無事にツツジ園に到着！見頃は過ぎていたけど、一面ツツジで埋め尽くされて絶景でした💎ロープウェイでも行けるので、来年のツツジの時期におすすめの場所です😊

下山後は近くの中将堂本舗へよもぎ餅を買いに行き、我道之印というラーメン屋さんへ🍜家系ラーメンと言われるらしく初めて食べたんですが、久しぶりにたくさん汗をかいたので鳥豚骨の濃いスープがおいしかったです。



SNSもよろしくお祈いします!!

Instagram



LINE公式アカウント



HP



施工事例もたくさん掲載していますよ



# こうえい通信

LIXILリフォームショップ  
光永ホーム  
TEL:06-6151-9250  
FAX:06-6151-9230

No.53

LIXILリフォームショップ光永ホームが、知っておくとちょっとお得な情報やお店の情報を毎月お届けします。

2023年6月15日発行

### 今月の店長ひとこと



こんにちは！ 花田です。  
今年は梅雨入りがとても早かったですね。  
しばらく蒸し暑く、じめじめした日が続きそうです。  
今年の夏は蒸し暑かったと予想されていますね。  
雨の日も水分補給をしっかりとって過ごしましょう！



## ナゾときっぴ

花田

先日、阪急・阪神電車で開催されている「ナゾときっぴ」で遊んできました！「ナゾときっぴ」は電車に乗って沿線に仕掛けられた謎を解く、リアル謎解きゲームです。阪急編と阪神編があり、私は今回阪急編を体験しました。謎解きキットには1日乗車券がついており、十三駅や梅田駅等で購入できます。ご家族で体験される場合は、謎解きキットをひとつ買って、残りの人数分の1日乗車券を購入するのが良いと思います。謎を解くと次の行き先が分かるので、そこへ行って、また謎を解いて、次の行き先へ向かって・・・という感じです。普段利用することのない駅で降りて、謎解きしながら周辺をぶらぶら散歩できるので、新鮮でした。謎解きの内容は、新米探偵コースと名探偵コースを選べる問題もあり、謎解きが初めての方も楽しめると思います。途中でご飯を食べたり、おやつ休憩をしたりしていたので、11時前からスタートして全部の謎解きを終えるまで19時すぎまでかかりました。丸1日遊べるので、朝は早めに出発するのをおすすめします。阪急編と阪神編の両方を解くとボーナスステージがあるそうなので、阪神編も挑戦したいと思います！！



## 7月1日(土) リフォーム相談会開催のお知らせ

リフォームをお考えの方 必見!! リフォーム相談会開催のお知らせ☆

日時：2023年7月1日(土) 10:00~16:00

場所：LIXILショールーム箕面 大阪府箕面市萱野4-5-45

実際にショールームで実物をご覧いただきながら、お打合せができます！ご来場特典やご成約特典もございますので、リフォームをご検討中の方はぜひこの機会にお越しくださいませ！ご参加お待ちしております◎

※完全予約制となっておりますので、ご参加希望の方はご連絡ください。詳しくは同封のチラシまたはホームページをご覧ください♪

# WELCOME



## Health

## プラス10で健やかに！



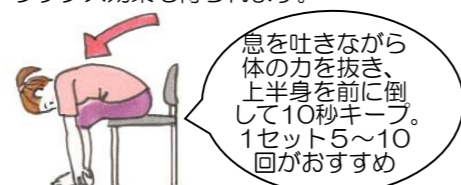
座る際、膝がつま先より前に出ないように、お尻を引くと良いですよ

- 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？

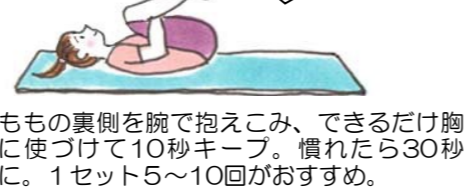
厚生労働省が示す健康のための運動目標は、18歳～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分。そのために、やれるときには10分からでも多く体を動かすことを推奨しています。ウォーキングや体操、ストレッチなど、1回10分、体を動かして、目標の時間を目指し、健やかな毎日を過ごしましょう♪

・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くしましょう。副交感神経が優位になり、リラックス効果も得られます。



息を吐きながら体の力を抜き、上半身を前に倒して10秒キープ。1セット5～10回がおススメ

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



ももの裏側を腕で抱えこみ、できるだけ胸に使つけて10秒キープ。慣れたら30秒に。1セット5～10回がおススメ。

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にも期待ができます。ちなみに、お散歩、ウィ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ススメ。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。

## かんたんレシピ

## 豚肉と夏野菜の煮びたし

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/



※だし汁は濃いめにすると、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。

### 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

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の材料を合わせしておく。

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。

## 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



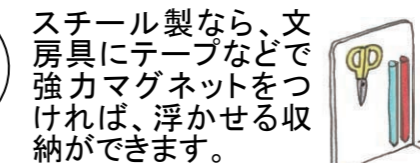
コの字型のブックエンドはお皿を立てて収納するのに便利。トレイなどを立てるのもおススメです。

### ■ 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。

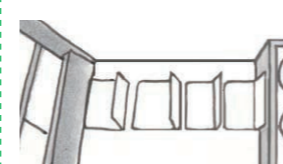
### ■ マグネットで浮かせる収納



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られれば、浮かせる収納ができます。

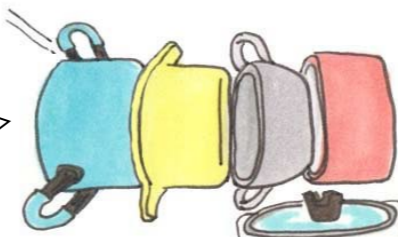
トレイをL字型のブックエンドでひとまとめ。マグネットフックを使えばモノを掛けることもできます。

### ■ 鍋を横に立てて収納

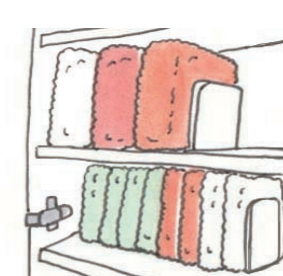


鍋の大きさに合わせ、L字型のブックエンドを縦の高さが長い方を、引き出し内の底面に両面テープなどで固定すれば、鍋を横に立てて収納できます。

重ねずにしまえるので、出し入れがしやすいです！



### ■ タオルを立ててしまえる

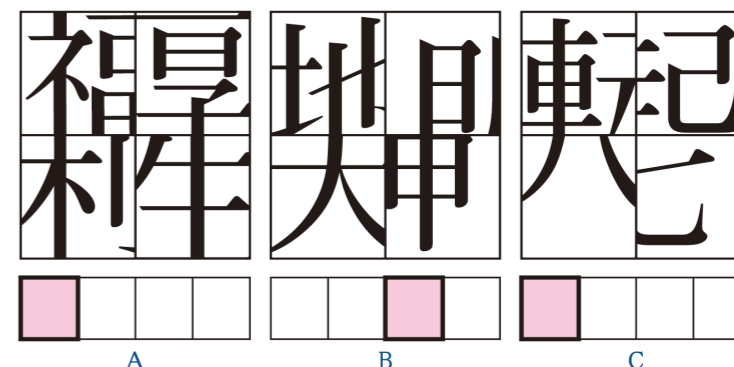


本を立てるように、タオルを立てて収納すれば、出しやすいです。また、右側から使うようにし、洗いたてのタオルを左側から入れるようにすれば、まんべんなく使うことができます。

※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。



答えはホームページに掲載いたします。次回もお楽しみに♪



答えはこちら♪

答え