

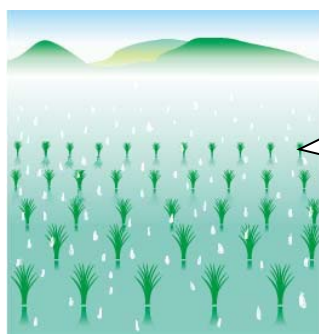
何の日

6月6日は梅の日

日本人の生活や文化に深く根差してきた梅を再認識するとともに、受け継がれてきた伝統を継承したい、という思いから、2006年(平成18年)に制定されました。

和歌山県では、熊野本宮大社で「梅の日」の神事が行われたり、京都府の上賀茂神社と下鴨神社へ青梅と梅干の奉納が行われるそうです。

ちなみに、6月1日は「梅肉エキスの日」、6月10日は「梅酒の日」、7月30日は「梅干の日」です。



まさに、恵みの雨
だったですね！

人々はこの雨を「梅雨」と呼び、
梅に感謝したそうです！



これから梅が広く出回る時期になりますね！梅干しや梅酒をつくったり、味わったりしてみたいかなと思います。

梅の日の由来

室町時代の1545年当時、干ばつによって作物が育たず、田植えもできない状態で悩まされていたそうです。そこで、後奈良天皇が賀茂神社に詣でて梅を献上したところ、たちまち雷鳴とともに雨が降り、飢饉を逃れることができたという故事から来ているそうです。

キャンプ

瀧

京都府南丹市にあるキャンプ&スパリゾート、スプリングひよしに行ってきました。
日吉ダムに隣接した広い敷地内に、持ち込みの TENT を張れるフリーサイトエリアやアウトドアブランド「DOD」とコラボしたエリアがあります。キャンプハウスや設営済みテントもレンタルでき
夕食・朝食付き、愛犬同伴OKなどプランもたくさんありましたよ😊
プレイアリーナという大きな建物内には子供達が大好きなエア遊具がたくさん♪
チューブスライダーやボールプールは何時間でも遊んでしまいそうですね～
天然温泉、岩盤浴、室内プールもあって雨の日でも遊べるのでこれからの季節にもおすすめです！



SNSもよろしくお願いします！

施工事例も
たくさん掲載
しています♪

Instagram



LINE
公式アカウント



ホームページ



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.75

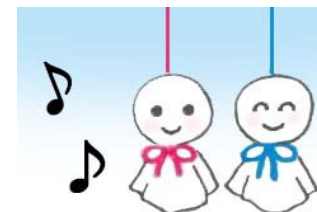
LIXILリフォームショップ光永ホームが、知っておくとちょっとお得な情報やお店の情報を毎月お届けします。

2025年5月20日発行

今月の店長ひとこと



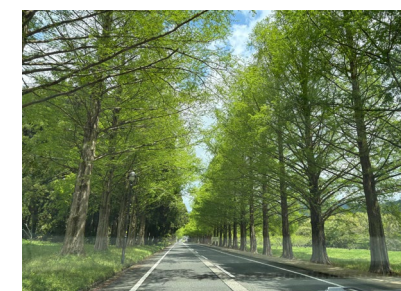
こんにちは。花田です。
5月の後半になって、かなり暑さを感じるようになりましたね。
雨の日が多く、ジメジメしますね。
そろそろ梅雨入りでしょうか。
一気に暑くなったので、体調崩されませんようお気を付けください。



メタセコイア並木

滋賀県高島市にあるメタセコイア並木を見に行ってきました。
今の時期は葉がきれいな緑でした。
大きなメタセコイアの木が並んでいる姿は圧巻ですね🌿
陽が差すと黄緑にも見えて鮮やかできれいでした。
紅葉の時期も見たいです☺

メタセコイア並木の道沿いにあるピクランドという道の駅のような施設があり、立ち寄ってみました。レストランやカフェ、野菜やお土産コーナー、グラウンドゴルフ場もありました！
ジェラートが売っていたので、いただきました。
食後だったので、ハーフサイズを選びましたが、コーンの中までぎっしり入っていて、結構ボリュームがありました！
黒ゴマ味、美味しかったです♪



住宅省エネキャンペーン2025

リフォームをご検討中の方必見！
大型リフォーム補助金制度が始まっています。
窓リフォームや給湯器の取替、断熱リフォーム、
お家の設備の交換（一定の省エネ性能を有するもの）などが対象になります◎
「こんなリフォームは補助金対象になるの？」「いくらくらいかかるの？」
などお気軽にご相談ください◎
補助金制度について、詳しくお問い合わせください。



ご存知ですか？

市販の飲料と上手に付き合おう

ほかの飲料の糖分は？

- ・コーヒー飲料…200ml前後6本、350ml程度8本
- ・コーヒー乳飲料（コップ1杯）…11～12本
- ・濃縮還元ジュース（各コップ1杯）…グレープフルーツ7本、温州みかん8本、りんご9本、ぶどう10本
- ・スポーツドリンク（500ml）…10本



大量に飲み続けると危険も

暑くなると、水分補給として、つい大量に飲みたくなりますが、大量に飲み続けると、高血糖状態となり「ペットボトル症候群（清涼飲料水ケトosis）」の危険も。世界保健機関（WHO）によると、1日に摂る砂糖の量は25g以下がいいそうなので、日ごろの食事も含めて、バランスを考えながら摂ると良いですね！

ジュースやスポーツドリンクなど、いろんな飲料がありますね。甘くて美味しいものもありますが、実は糖分が多く含まれているので、たくさん飲むと、糖分の摂りすぎにつながります。

●飲料のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換え、スティックシュガー（1本3g）に換算してみると…

炭酸飲料（350ml程度）は12～15本！ 紙パック（200ml前後）の野菜ジュースは3本など、結構な量が含まれています

●どういう飲み方をすればいい？

糖分が含まれない水やお茶を主に飲みながら、糖分が含まれた飲料はたまに飲む程度、という飲み方をおすすめします。



200ml前後の紙パックなど小さいサイズのモノを選ぶのもおすすめです！

かんたんレシピ

タコとアボカドのわさびマリネ

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)

- アボカド…1/2個、ゆでだこ…70g
- わさび…小さじ1/2、レモン汁…小さじ2、にんにくチューブ…小さじ1、オリーブオイル…大さじ2、醤油…小さじ1/2、すりごま…小さじ2



※にんにくはチューブを使うと混ぜやすく、臭みもきつくないので食べやすいです。

※アボカドはレモン汁を加えることで色止めにもなります。

①アボカドは種と皮を取り、食べやすい大きさに切る。ゆでだこは乱切りにする。

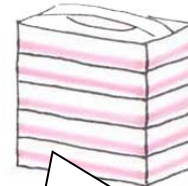
②わさび、レモン汁、にんにくを混ぜ、オリーブオイルを加えてさらに混ぜ合わせたところで、醤油を加える。

③①と②、すりごまを合わせ、器に盛りつける。

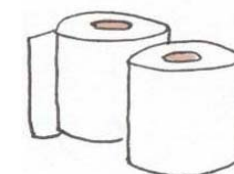
Chottoいいかも

■トイレtpーパーや箱ティッシュ

毎日使うモノなので、なくてはならない！ と思い、つい、特売のたびに買っていますか？ これらは、かさばり、収納する場所も取るので、買いすぎると大変です。そこで「残りどれくらいになったら買い足す」というルールを決めてはいいかがでしょう。



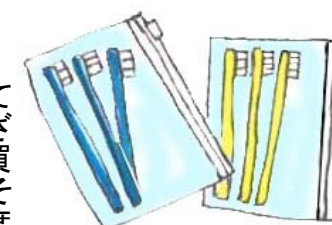
たとえば、箱ティッシュはストックの5個パックの封を切ったら買い足すなど、マイルールを決めると良いですね！



ひとつの案として、トイレtpーパーは残り2個になったら買い足すなど。また、100mや250m巻きなど、ロールが大きいモノは交換の手間も省け、長く使えるので、買う頻度が減らせておすすめです！

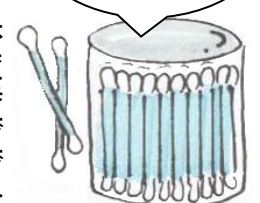
■歯ブラシ

歯ブラシは、その家によって取り換えるタイミングもさまざま。1カ月で交換なら度々買いに行くのは面倒ですね。そこで、6カ月分などある程度幅を持たせてストックするのも良いですね！



歯ブラシのパッケージを開封し、100円ショップなどのチャック付きクリアケースや、ジップバー付き袋に家族別に入れておけば、さらに省スペースでストックできます！

ストックを複数、持ちたい場合は、1つの収納ケースに入る分だけなど、量を決めると良いですね

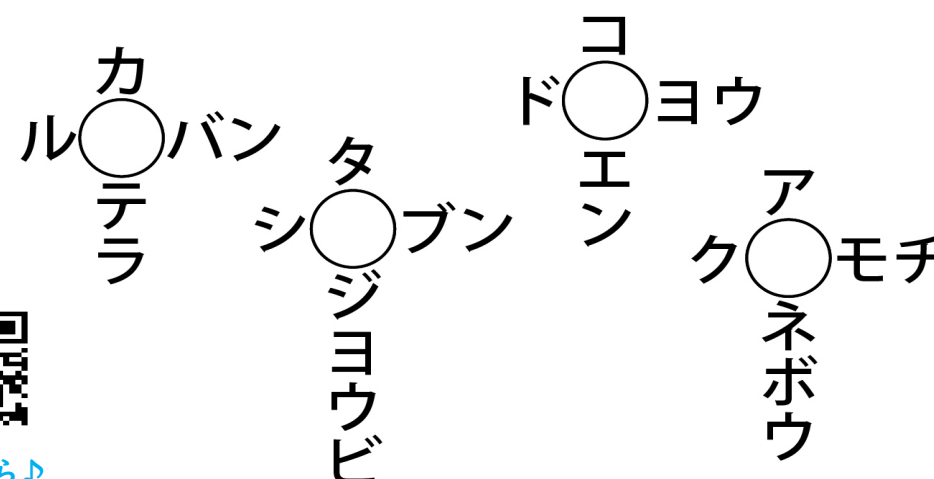
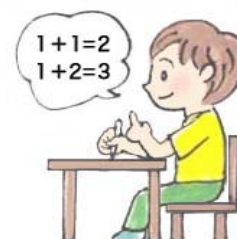


●ストック、ココがポイント！

- ・どれくらい残っているか、見える化することが大事！ 管理できる量を持ちましょう。
- ・どれくらいの期間でなくなるか、消耗するスパンを把握することも大切。使い始めたときに日付をメモっておくと、わかりやすいです！

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。



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♪