

何の日？

7月22日はナッツの日

ナッツ類の普及や需要の拡大などを目的とした活動を行うために、1996年(平成8年)に制定されました。

ナッツは栄養バランスに優れ、ミネラル分も豊富。古代から保存食や神にささげる供物として、貴重なものだったそうです。ナッツの種類は、アーモンドやクルミ、マカダミアナッツ、ヘーゼルナッツ、ピスタチオ、カシューナッツなどがあります。その代表格であるアーモンドは、ビタミンEを多く含み、植物性たんぱく質も豊富。食物繊維も多いそうです。



ちなみに、1月23日はアーモンドの日、5月30日はアーモンドミルクの日、9月30日はクルミの日だそうです♪



ナッツのカロリー

栄養豊富なナッツ類ですが、たとえば、アーモンドは1粒6キロカロリー、カシューナッツは1粒9キロカロリーと高め。食べすぎは禁物です。厚生労働省によると、一般的な1日の間食のおすすめの量は200キロカロリーだそうです。ほかの食べ物とのバランスを考えながら摂りたいですね。

ジブリ展

瀧

京都の京セラ美術館で6月29日まで開催されている『金曜ロードショーとジブリ展』に行きたかったんですが、チケットが取れませんでした 😞
なので、こちらは行って来た家族が撮った写真です 🌧️
すごく楽しかったようで、写真見せてもらうとますます行きたくなります、...
お土産のトトロとメイちゃんのポストカードがかわいくて癒されます♪



SNSもよろしくお願ひします!

Instagram



LINE
公式アカウント



ホームページ



施工事例も
たくさん掲載
しています♪



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.65

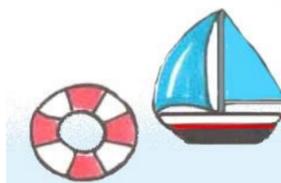
LIXILリフォームショップ光永ホームが、知っておくとちょっとお得な情報やお店の情報を毎月お届けします。

2024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。
蒸し暑い日が続いていますね。
寝ているときや少し歩いただけでも汗をかくことが増えてきたので、こまめな水分補給やいつもより一口多く水やお茶を飲むことを心がけたいと思います。
みなさまも熱中症にはお気をつけてお過ごしくださいね☺



四川麻婆豆腐

花田

新大阪駅から徒歩5分くらいのところにある「ファンファン」に四川麻婆豆腐を食べに行ってきました。熱々のお皿で、ぐつぐつの状態の麻婆豆腐が出てきます。とても熱いので猫舌の方はお気をつけください！辛さは、辛口と甘口と辛口の2倍の辛さの激辛の3種類から選べます。私は通常の辛口にしましたが、辛さの中にうま味があって、ご飯が進む美味しさでした！ちなみにご飯はお代わり無料だそうです！美味しくボリュームもあって大満足でした。新大阪に行った際にはぜひ食べに行ってみてください♪



LIXILリフォームショップ 大阪エリア リフォーム相談会

日時：2024年7月6日(土)・7日(日) 10:00～16:00

開催場所：LIXILショールーム箕面

大阪府箕面市萱野4-5-45(駐車場完備)

※電車でお越しの方は北大阪急行 箕面萱野駅が最寄り駅です

実際に展示品をご覧いただきながらご相談いただけます。また、補助金を活用したリフォームのご相談も承ります。リフォーム後のイメージが分かりにくい・・・という方には3Dパース作成コーナーもございます。図面をお持ちの方はご予約時にお申し出いただければよりリアルなプランを作成いたします。

ご来場特典やご成約特典もご用意しております！詳しくは同封のチラシをご覧ください。みなさまのご参加お待ちしております☺

ご予約の方は 0120-270-230 までご連絡ください。



詳しくはQRコードを読み取ってご覧ください

Health

夜間熱中症に気をつけましょう



もし、トイレに起きたときは常温の水を摂り、脱水を防ぎましょう。また、利尿作用のあるアルコールやコーヒー、緑茶を飲むと、夜間のトイレの回数が増えるなど、安眠が妨げられる可能性があるため、寝る前に飲むのは避けましょう。

エアコンを使って心地良い空間を

夜は省エネを考え、ついエアコンを消しがち。しかし夜も25℃を下回らない熱帯夜は、熱中症のリスクが上がります。夜間でもエアコンで快適だと感じる室温・湿度を保ちましょう。たとえば、室温が28℃でも、湿度が低ければ体感温度が低く感じるそうです。湿度は40～60%程度がおすすめ。ちなみに、体に直接風が当たると、だるさなどの原因になるので、扇風機などを併用し、風を対流させると良いですよ。

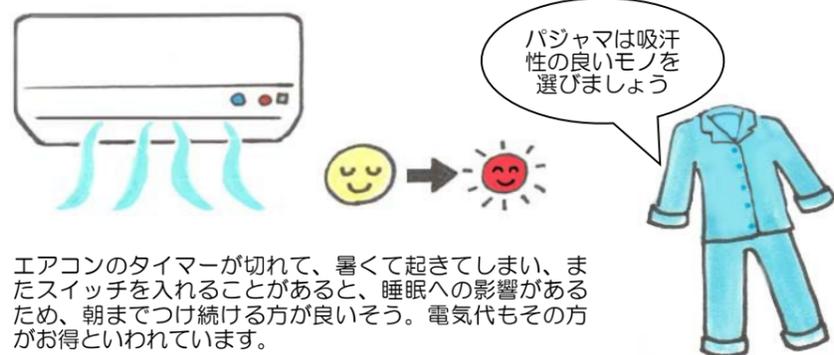
熱中症のリスクは、太陽が照りつける日中だけではなくありません。夜間も気をつける必要があります。そこで対策をご紹介します。

●寝る前にしっかり水分補給を

喉が渴いていなくても、寝る前にコップ1杯程度の水をゆっくり飲みましょう。暑い時期でも、冷たい水は寝つきが悪くなる可能性があるため、常温の水がおすすめです。

●肌掛けなどを使うときも顔は出す

エアコンによる影響で肌掛け布団をかける際も、顔は出しておくことをおすすめします。冷たい空気を吸うことで肺を冷やすことができ、体温を下げる効果が期待でき、熱中症予防につながります。



エアコンのタイマーが切れて、暑くて起きてしまい、またスイッチを入れることがあると、睡眠への影響があるため、朝までつけ続ける方が良いでしょう。電気代もその方がお得といわれています。

かんたんレシピ

カマンベールなめろう

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

(2～3人分)

- カマンベールチーズ…1個
- 味噌…大さじ1
- ショウガ…1/4かけ
- 小ネギ…4本
- バゲット…1/2本

バゲットに塗って、ワインなど、お酒とともに♪ カマンベールチーズに味噌のコクと塩味、ショウガのアクセントが絶妙にマッチします。



①カマンベールチーズは1口大に切る。ショウガはみじん切りにし、小ネギは小口切りにする。

②まな板に①、味噌をのせ、たたきながら全体を混ぜ合わせる。

③器に盛りつけ、スライスしたバゲットを添える。

※包丁の面でぬり込むように混ぜると和えやすいです。
※少し時間をおくと、カマンベールチーズが柔らかくなり、バゲットに塗りやすくなります。

Chottoいいかも

ジュートバッグを活用しませんか？ ジュートバッグとは、麻の一種であるジュート素材のバッグのこと。素材の涼やかな表情から夏に活躍するのはもちろん、比較的安価で、おしゃれな見た目から、今では季節に関係なく人気です。マチ付きタイプだと、さらにいろんな使い方ができますよ♪

■丈夫だから

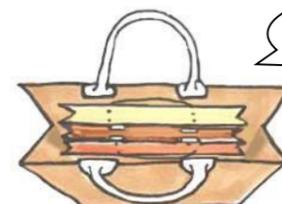
エコバッグにおすすめ



肩に掛けられる持ち手があれば、持ち運びしやすい♪

コーヒー豆の袋にも使われるジュートはとても丈夫なので、エコバッグにぴったり！ マチがしっかりとあると、ビン類やお惣菜のパックなども安定しやすいです。

■A3程度のサイズのバッグを活用する

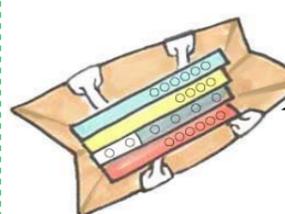


紙袋をひとまとめに♪

ひざ掛けなどをざっくり入れても便利！



■A4程度のサイズのバッグを活用する



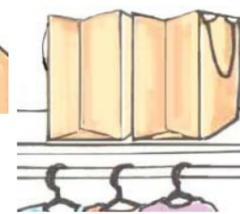
バッグの中に仕切りを入れれば、出し入れしやすいです！

雑誌や書類など、紙のモノを入れれば、手軽に持ち運べます♪

■B5程度サイズのバッグを活用する

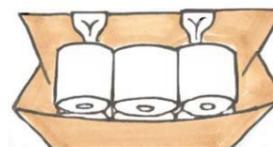


お弁当の持ち歩きや、外出に必要なモノをざっくり入れられます



■入れるモノで使い分ける

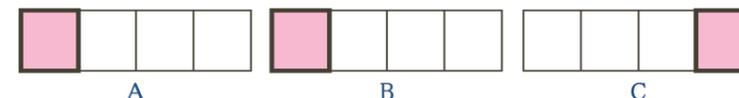
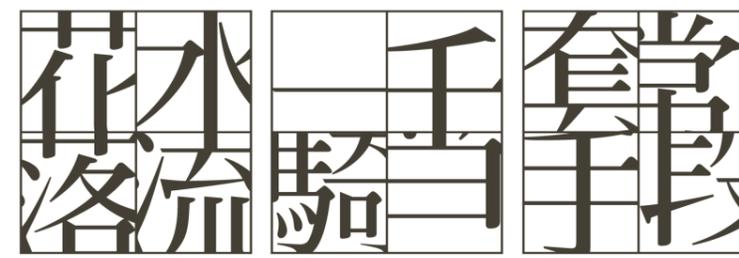
トイレ紙の大きさによってA4やB5サイズを使い分けを。クローゼットのモノを仕分けの際も、入れるモノによっていろんなサイズを使い分けると良いですよ♪



一般的なトイレ紙なら、B5サイズで6個ほど入ります。

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

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♪