

### LIXILリフォームショップ エコキレ代表の挨拶

こんにちは。今年も暑い季節がやってまいりました！くわえてこの季節は天候も不安定なことが多いですね。今回はイベントのご紹介をさせていただきます。

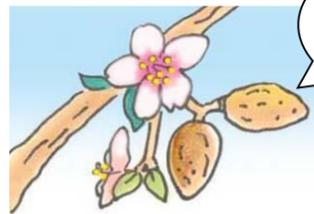
7/13(土) LIXIL川越ショールームにて、住まいのリフォーム相談会を開催します。当日は粗品の進呈他、契約された内容により最大30000円分の商品券をプレゼントさせていただきます。これからリフォームをお考えのかたには是非お越しいただきたいイベントになります。来場にはご予約が必要なので、ご興味があるかたは当店までご連絡ください。以前、ショールームでイベントを行った時に、あるお客様が「商品を見てるだけでワクワクします。」を言われたことを思い出しました。今はまだ何も計画がないお客様でもちょっと見るだけでもいいので、気になったらご連絡の上、ご来場ください。よろしく願いいたします。

### 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。



アーモンドの花は桜に似てかわいいですよ♪

#### 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。

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♪



## ミーレのある新生活



ミーレ製食器洗い機に対応するLIXILキッチン『RICHELLE(リシェル)』

LIXILキッチンにミーレ製食器洗い機が加わることで、調理をはじめとするキッチンまわりの行動がスムーズになり、キッチンで過ごす時間がより豊かなものとなります。



毎日の食器洗いを美しく、きれいに。ミーレ製食器洗い機

- … 圧倒的な洗浄力
- … 徹底した省エネ性
- … 感動の大容量



LIXILとミーレのキッチンセット割キャンペーン中

システムキッチン「リシェル」または「ノクト」とミーレ製食器洗い機をセットでご成約いただいた方は

もれなく

**10万円 OFF**

メーカー希望小売価格より



お問い合わせはこちらまで ⇒ ☎ 0120-859-041

### 夏休みのお知らせ

当店は8月11日(日)～8月16日(金)まで休業いたします

上記休業期間中に頂戴いたしましたお問い合わせへのご返信は2024年8月17日(土)とさせていただきます。



Health

夜間熱中症に気をつけましょう



枕元には常温の水を置いておくことをおすすめします

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ます。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。

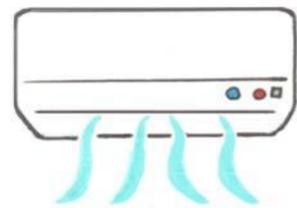
熱中症のリスクは、太陽が照りつける日中だけではありません。夜間も気をつける必要があります。そこで対策をご紹介します。

●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。



パジャマは吸汗性の良いモノを選びましょう



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



- 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♪

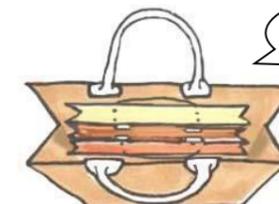
■丈夫だからエコバッグにおすすめ



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っても丈夫なので、エコバッグにぴったり！ マチがしっかりあると、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

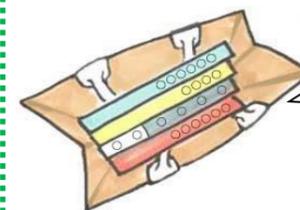


紙袋をひとまとめに♪

ひざ掛けなどをざっくり入れても便利！

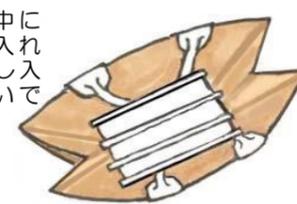


■A4程度のサイズのバッグを活用する



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♪

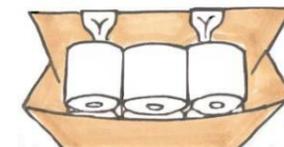
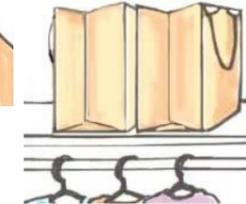
バッグの中に仕切りを入れれば、出し入れしやすいですよ！



■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

トイレットペーパーの大きさによって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る際も、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♪

一般的なトイレットペーパーなら、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。



ひとまず仕事の区切りがついた～！

花	水	空	鳥
洛	流	騎	手
A	B	C	

※答えは右上にあります！

答え