住まいのことなら LIXILリフォームショップ

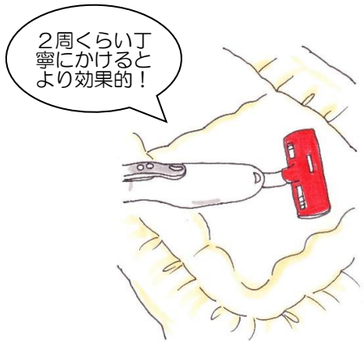
LTS春日店通信

No.1　1月号

LIXILリフォームショップ
LTS春日店
住所：春日市岡本2-11 レジデンス春日1F
TEL：0120-771-770　FAX：092-593-5040　ホームページ：http://www.lixil-rs-kasuga.com/

Health

咳を緩和する知恵



ふとんに掃除機をかけて清潔にすることをおすすめします！

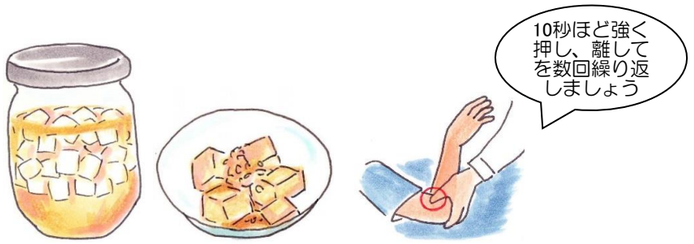
風邪や花粉症の悪化で咳が止まらなくなること、ありますね。長引くと、胸やのどを痛めることも。やわらげる方法を紹介します。

●はちみつをなめる…はちみつには殺菌作用があり、抗酸化物質も含むので、そのままなめるだけでも効果が期待できます。はちみつ大根をつくってそのシロップをなめるのもおすすめです。
●コーヒーを飲む…コーヒーに含まれるカフェインには、気管を拡張させる作用や抗炎症作用が期待できます。
●ツボを押す…「尺沢（しゃくたく）」は、呼吸器全体に効果が期待できるツボ。肘を曲げてできるシワと親指の延長線上を結んだところにあります。
もちろん、症状が気になれば病院で診てもらいましょうね。

はちみつ大根のつくり方

大根はビタミンCを含み、辛み成分には殺菌作用があります。お好みの量の大根を適当に刻み、はちみつをひたひたになるくらい入れ、3時間～ひと晩漬け込みます。
大根のエキスがしみ出たシロップは、直接飲むほか、お湯で割るのもおすすめです♪

※はちみつは1歳未満の赤ちゃんにはNGです。



日持ちは３～４日。余った大根はコチュジャンやキムチの素を入れてカクテキに♪

かんたんレシピ

白菜とスモークサーモンのあさり蒸し

魚介の旨みが白菜にしみこんでおいしい！
体をぽかぽか温めてくれるメニューです。

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）

- 白菜……1/8個
- スモークサーモン…80g
- 砂抜きしたあさり…100g
- 酒……大さじ2
- バター……10g
- しょうゆ……大さじ1/2
- オリーブオイル・黒こしょう……適量

①白菜の間にスモークサーモンをはさむ。

②①を鍋に入れ、あさりを加え、酒、バター、しょうゆを入れ、ふたをして弱めの中火で蒸し焼きにする。

③貝が開き、白菜がしんなりしたら器に盛りつけ、オリーブオイル、黒こしょうをかける。

※あさりの代わりにシジミを使っても良いですよ。

Interior&Craft

上下に振るとキラキラと雪が舞っているように見える「スノードーム」。100円ショップにあるもので手軽につくることができます。パーツは自由自在です！

■ 季節問わず楽しめる！

中に入れるもので、季節問わず楽しむことができます。夏ならヤシの木、秋ならハロウィンなど。いろんなパターンをつくって季節ごとに飾ってみるのも良いですね。パーツはびんのふたに固定しましょう。

水と洗濯のりの割合は7：3がベスト！

■ つくってみよう！

【材料】
空きびん、好きなパーツ、スノードーム用のラメパウダーもしくはビーズ、液体洗濯のり、スポンジ、耐水性のボンドもしくはグルーガン

①びんやパーツをアルコールなどで消毒しておく。

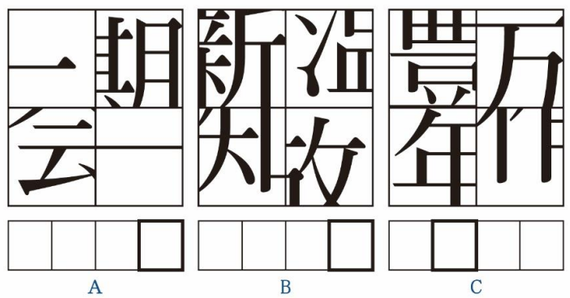
②びんのふたの裏に合うサイズに切ったスポンジをボンドなどで接着し、その上に好きなパーツをボンドなどで固定する。

③びんの中にラメパウダーやビーズなどを入れ、水と液体洗濯のりをびんの9割程度注ぐ。

④静かにふたを閉める。

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答えてください。



答えは左下にあります。

答え