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.19　7月号

LIXILリフォームショップ
LTS春日店
住所：春日市岡本2丁目11 レジデンス春日1F
TEL：092-588-2310　FAX：092-593-5040　ホームページ：http//www.lixil-rs-kasuga.com

Chottoいいかも　夏の冷え対策で快適な暮らしを

腹巻は色やデザインがおしゃれで服に響きにくい薄手のものもたくさんありますよ！

冷房は熱中症対策として大切ですが、体が冷えることがありますね。冷たい飲み物の摂りすぎも冷えの一因に。体が冷えると、だるさなどの体調不良にもつながります。そこで、解消法をご紹介します。

①お腹をカバー…お腹を温めることで、冷えの緩和が期待できます。また、家では首・手首・足首を専用のカバーで温めるのも効果的。
②ときどき、温かい飲み物を…暑い日は冷たい飲み物がおいしいですね。でも、摂りすぎは禁物。温かい飲み物で体の中から温めましょう。食事にみそ汁やスープを取り入れるのも良いですね。
③夏こそ湯船に浸かる！…暑いとついシャワーで済ませがちでは？夏こそ、ゆっくり浸かって血流を良くすることで、夏の冷えによるむくみの解消にもつながります。温度は37～39度程度で10～20分浸かるのが良いそうです。

体を温める食材・冷やす食材

体を中から温めてくれる食材を積極的に摂るのも良いですね。
たとえば、ねぎは、血流を良くして体を温めてくれるほか、胃腸の働きも良くしてくれるそうです。また、しょうがは広く知られていますね。ビタミンEが豊富なにんじんや水溶性食物繊維が豊富なごぼうも血行促進に効果的だそうです。逆にパイナップルや柑橘類、トマト、きゅうりなど水分を多く含む食材は体を冷やすので、摂りすぎにはご注意を。

手でふくらはぎを包み、下から上へと揉んだり、さすったりするとむくみ解消が期待できます。

かんたんレシピ　さばとキムチのぶっかけそうめん

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/

さばみそ缶でボリュームたっぷりのそうめん！　キムチ、ごまだれつゆとも相まって、旨みたっぷり、食べごたえのあるメニューです♪

材料

（2人分）
- そうめん（乾麺）…200g、さばみそ缶…140g、トマト…1/2個、キムチ…80g、大葉…4枚
- めんつゆ（2倍濃縮）…100ml、水…100ml、ごまだれ…大さじ4

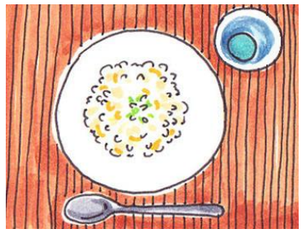
①そうめんはゆで、冷水でしめて水気をとり、器に入れる。
②めんつゆ、水、ごまだれを混ぜ合わせ、①に注ぐ。
③さばみそ缶、トマト、キムチを盛りつけ、手でさいた大葉をのせる。

※火を使うのは、そうめんをゆでるときだけなのでとっても手軽です。
※暑い日にはつゆを先につくり、冷蔵庫でしっかり冷やしてからかけるとよりおいしいです。

Interior

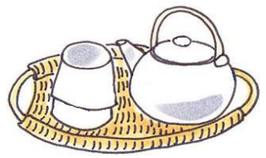
雑貨店はもちろん、100円ショップにも豊富に揃う竹のざるやカゴを取り入れて涼しげなインテリアを楽しんでみませんか？ 素朴な質感もなんだかほっこりしますよ♪

■ 竹のランチョンマットで夏らしい食卓を演出



シンプルな食器でも、竹のランチョンマットを使うだけで、とっても夏らしい雰囲気に。汚れたら拭くだけとお手入れも簡単です。

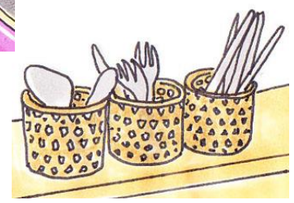
■ 竹ざるをさまざまに活用！



食器代わりにしたり、洗い受けにしたり、普段使いの食器を入れておくだけでもとっても絵になります。

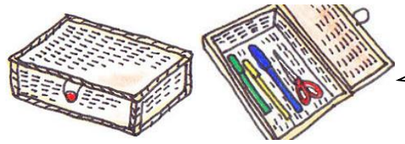
■ 竹かごをお部屋のインテリアに

キッチンではお箸やスプーンなど、玄関ではスリッパを入れるだけでおしゃれ！



出し入れもしやすいですね！

■ フタ付きなら、中身が雑多でも見ためが素敵♪



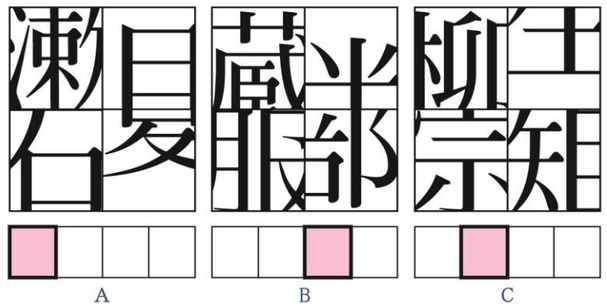
フタ付きなら、ハンカチや薬類などを入れられ、多少雑多でもスッキリ見せられます。

※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

こちらのスペースは、
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで！」
●「正解の方にプレゼント！詳しくは巻末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。

A～Cは漢字四文字の人名の各漢字の一部を拡大したものです。人名を完成させたら、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

答えは左下にあります。

記載内容にかかわる損害等につきましては責任を負いかねますので、実施や材料等のお取り扱いに十分ご注意のうえご利用ください。