LTS春日店通信

住まいのことなら LIXILリフォームショップ

No.78　6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：050-1704-4042　ホームページ：http//www.lixil-rs-kasuga.com/

ご存知ですか？

市販の飲料と上手に付き合おう

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。

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
- 濃縮還元のジュース（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

COFFEE
微糖
スポーツ
ドリンク

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（清涼飲料水ケトーシス）」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！

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

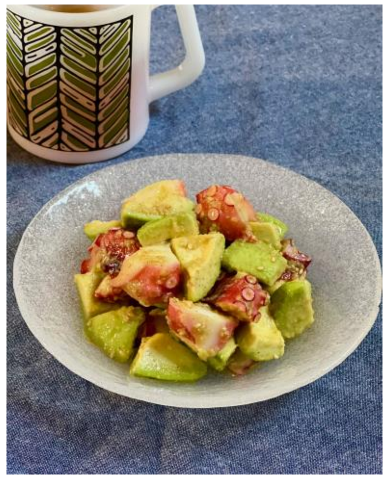
タコとアボカドのわさびマリネ

アボカドとゆでだこを、わさびとレモン汁を効かせたソースで和えたさわやかな一品。お酒のおつまみにも良いですよ♪

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



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。

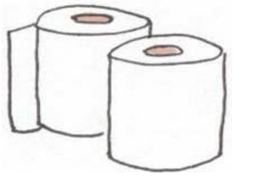
※にんにくはチューブを使うと混ざりやすく、臭みもきつくないので食べやすいです。
※アボカドはレモン汁を加えることで色止めにもなります。

Chottoいいかも

日用品は急にないと気づくと慌てるがゆえに、ついストックを多く持ちがちになっていませんか？　そこで、日用品のストックについてのヒントをご紹介します！

■ トイレットペ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せんか？　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かがでしょう。



ひとつの案として、トイレットペーパーは残り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！

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！

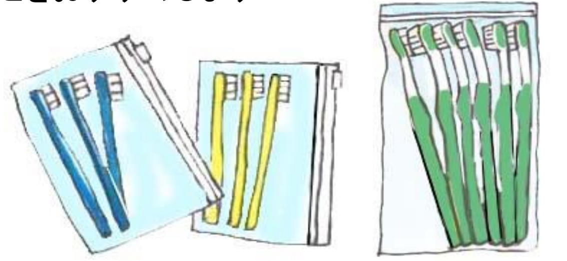
■ 綿棒

綿棒は多いと200本入りがあり、急には減らないですね。たとえば、家族4人で1日ひとり1本使っても、使いきるまで50日、さらに掃除で10～20本程度使っても、1カ月以上は持つので、ストックは1個でも十分かも。どのスパンで使いきるか、確認してみることをおすすめします！

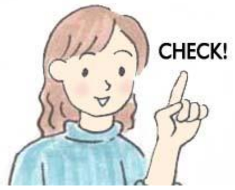
ストックを複数、持ちたい場合は、１つの収納ケースに入る分だけなど、量を決めると良いですね

■ 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！



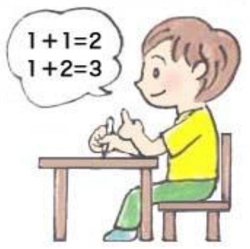
歯ブラシのパッケージを開封し、100円ショップなどのチャック付きクリアケースや、ジッパー付き袋に家族別に入れておけば、さらに省スペースでストックできます！

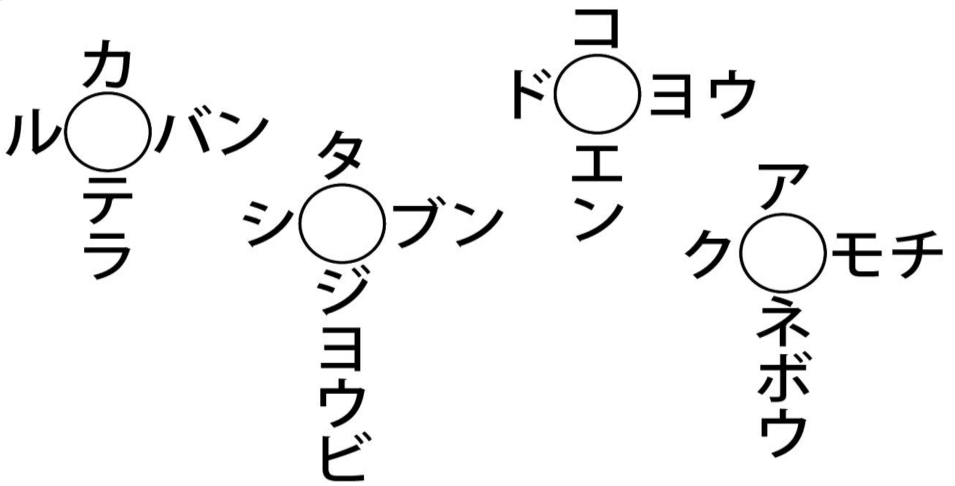


●ストック、ココがポイント！
・どれくらい残っているか、見える化することが大事！　管理できる量を持ちましょう。
・どれくらいの期間でなくなるか、消耗するスパンを把握することも大切。使い始めたときに日付をメモっておくと、わかりやすいです！

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。





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。

答えは左下にあります。

答え：サンスウ（算数）

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。