

リノベーションかわら版

Vol.14
25年07月号

<発行>

(有) 関本工務店

栃木県宇都宮市大通り5-2-9
Tel : 028-627-0447
Fax : 028-638-5161

おいしくて健康にいいスムージーを楽しみませんか？

おいしいだけでなく、美容にも効果が期待できる
スムージーで体調を整えましょう。

みなさま、元気でお過ごしでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「スムージー」です。

続けることで 体の調子を整えてくれる

以前から健康にいいと人気の「グリーンスムージー」をはじめ、「スムージー」自体への注目が高まっています。

スムージーとは、野菜や果物と水をミキサーなどに入れてつくった飲みもの。人間は、健康のために1日に約350gの野菜を摂ることが理想とされていますが、毎日、それだけの量を摂るのはとても大変。そこで、ミキサーでつくるスムージーなら、手軽にたくさん野菜や果物が効率よく摂れます。また、「栄養豊富だし、とろりとした飲みくちは満足感もあり、ダイエットにもいい」「食物繊維豊富で腸の調子はもちろ



んお肌の調子も良くなる」といった効果が期待できます。さらに、野菜や果物には今話題の「酵素」も多く含まれるので、ぜひとも取り入れたいですね。そこで、初心者にもおすすめのグリーンスムージーのつくり方を紹介します。

①バナナ1本、オレンジ1個を皮をむいて適当な大きさに切り、オレンジは種を取り除く。

②キウイ1個を皮のまま適当な大きさに切り、ほうれん草2株程度もヘタを切って適当な大きさにちぎる。

キウイは皮のまわりに
酵素がたくさん！
ぜひ入れてみて！



③ミキサーにすべてのものを入

れ、水を適量入れて、まわす。それぞれの量は自分のお好みで調節してくださいね。

ほうれん草は水菜や小松菜、モロヘイヤといった他の緑の野菜でもOK。グリーンスムージーは毎日続けること、そして単体で飲むことで、デトックス効果が期待できます。また、冷蔵庫で冷やすなど、冷たくして飲むと、必要以上に体を冷やしてしまうので、常温で飲むことをおすすめします。

いろんな野菜で スムージーにチャレンジ

ほかにも、いろいろな野菜で作れるので、チャレンジしてみてもいい。くつか組み合わせを紹介します。

●トマトとバナナ：リコピンたっぷりのトマトをぜひ！ほかに、セロリ

を合わせれば、さわやかな味わいに。

●大葉とりんご、グレープフルーツ：ビタミン豊富な大葉。ちよつとクセがあるので、りんごやグレープフルーツを加えればさわやかな味に。

●アボカドとバナナ：アボカドは悪玉コレステロールを減らしてくれるオレイン酸やビタミンB2など、森のバターといわれるほど栄養豊富。水の代わりに牛乳や豆乳を加えてもおいしいですよ。

スムージーにするには、合わない野菜もあります。それは、でんぷん質を含んだもの。たとえば、ブロッコリーやカリフラワー、ジャガイモ、キャベツなど。フルーツとの食べ合



アボカドスムージーは
オリーブオイルを
少量加えても美味！

冷凍や缶詰のフルーツで 超お手軽スムージー

冷凍や缶詰のフルーツなら季節を問わず、好きな味が楽しめますね。

●缶詰のモモやパイナップル

●冷凍のミックスベリー

●缶詰のマンゴーとヨーグルト

それぞれ、そのまま入れれば超簡単！牛乳やヨーグルトで合わせるのがおすすめです。

ただ、加工品なので、意外と味が薄くなります。お好みでお砂糖を少し加えて、健康のためというよりは、おやつ感覚で楽しんでください。



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみよう！

答えは裏を見て
ニヤ〜



裏面にも役立つ情報が満載！

イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



泣くことがストレス解消に！？

「涙は女の武器」なんて言葉がありますが、最近、それをストレス解消のために利用している女性が増えているのだそうです。もちろん、実生活での悲しい涙ではなく、音楽や映画を観て涙を流すことで、スッキリするという方法として実践している人が多いのだとか。

たとえば、照明を暗くして好きな映画を集中して鑑賞し、その世界に浸る——。気分が高まったら、自然に涙を流すことで、興奮や緊張状態に対応する交感神経から、リラックス状態につながる副交感神経が優位になるという人間の自然な働きによって、スッキリするのだそうです。ちなみに、笑うことで免疫力が上がることは知られていますが、泣くことでもウイルスなどに感染した細胞を殺す「ナチュラルキラー細胞」などの働きが高まることが確認されているのだそうです。

外国人観光客の
日本みやげが面白い！

日本を訪れる外国人観光客は増加傾向にあります。観光はもちろん、買い物を楽しむ人も多いといいます。日本の電化製品や服飾品など、人気が高いものがありますが、おみやげとして購入するものがとてもユニークなので、ご紹介します。

珍しいものとして定番化しつつあるのが、食品サンプル。蠟などを使い、本物そっくりで作られているところが魅力で、最近は、食品サンプルをミニチュア化したストラップや、マグネットが人気だそうです。また、爪切りも人気。性能の良さはもちろん、ストラップになっているものも諸外国ではあまり見られないので買っていく人が多いのだそうです。さらに、5本指靴下や肌触りの良いローション入りティッシュといった機能的に優れたアイテムも。民芸品だけでなく、ふだんから私たちが何気なく目しているものや、使っている日用品も、外国人にとっては驚きのもの。あらためて日本のものづくりはすごい、と実感しますね。



お菓子などでオトナな味が人気！

スーパーやコンビニなどでおなじみの市販のお菓子最近では“大人”をターゲットにしたバージョンが多く登場し、人気を集めています。たとえば、チョコレートは甘さを抑えて少しビターな味わいに。また抹茶や塩をチョコレートと合わせるなど、ひと味違ったタイプも登場しています。プリンはコクのあるなめらかな食感でバニラビーンズも加えるというこだわりよう。

さらに、大手コンビニではおとなのおやつとして素材にこだわった、ちょっと贅沢感のあるお菓子をラインナップするなど、“オトナのお菓子”はますます進化を続けそう。30代以上の男女に好まれているのはもちろん、その味わい深さと価格のお手軽さから、10代の若者にもとても人気があるのだそうです。ぜひ、お店でチェックしてみたいはいかがでしょう？



こんにちは

あなたの街の関本工務店です

お施主様の笑顔が
私どもの一番の喜びです。

スタッフ一同

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。
今回お届けしましたリノベーションかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思ひ本紙をお届けいたしました。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。これからもご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

STYLE SHADE

スタイルシェード



もう、夏の強烈な日ざしで悩む必要はありません。窓の外側から日ざしを遮って、部屋の温度上昇を抑える「スタイルシェード」。すっきりとしたデザインで、太陽の熱を78%もカットし、エアコンの使用を抑えて節電にも役立ちます。通常の単体サッシはもちろん、シャッターサッシ、雨戸サッシにも対応。壁や窓に穴を開けずに取付けできる「アナノン」や音を立てずに収納できる「オトノン」の採用で機能性も抜群。あなたらしいスタイルで、涼しくて快適な夏をもたらします。

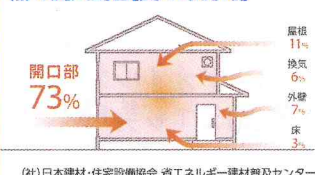
あなたスタイルで
夏の日ざしをカットして
いままでにない心地よいお部屋に。

LIXIL
TOSTEM

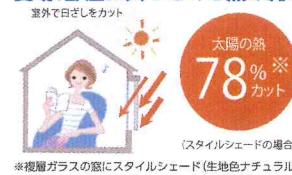
ご存知ですか？

実は、日ざしの対策は“部屋の外側でのカット”がいちばん効果的です。

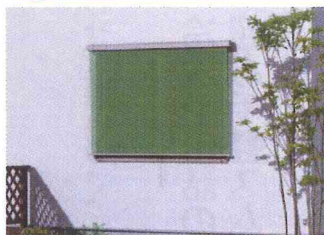
熱の流入割合[夏の冷房時]

(社)日本建材・住宅設備協会 省エネルギー建材普及センター
「省エネ建材で、快適な家、健康な家」より

夏場、部屋に入ってくる熱の約70%は窓から。

※複層ガラスの窓にスタイルシェード(生地色ナチュラルグリーン)を使用した場合です。
開閉JSなどに基づき計算および算出した値であり、保証値ではありません。

熱の大部分を窓の外側でシャットアウトできるので室内の温度上昇をしっかりと抑えられます。部屋の外で日ざしを遮る「スタイルシェード」がおすすめです。

Basic style
フック固定タイプ

窓の外側でしっかり日ざしをカットできます。

Balcony style
手すり固定タイプ

窓を開ければ、バルコニーの横を吹き抜ける風を採り込めます

Deck style
デッキ固定タイプ

庭先に心地よい日陰空間を生み出します。 ※コンクリートにも取付けられます。

間違えがしきり答え：①お父さんの洋服 ②男の子の持っているゴルフクラブ ③女の子の帽子 ④お母さんの持っている羽 ⑤ゴルフのカップの形

ご相談・お問い合わせはこちらまで

(有) 関本工務店

〒 321-0811 栃木県宇都宮市大通り5-2-9

Tel : 028-627-0447 Fax : 028-638-5161

E-mail : renovation@able.ocn.ne.jp