

## Health

### 季節湯を楽しみましょう



ほかほか♪

#### 大根湯のつくりかた

- ①大根1本分の葉を風通しの良い日陰に干し、4~10日ほど、しっかり乾燥させます。
- ②細かく刻み、不織布やネットの袋などに入れて、お風呂に入れます。

#### 2月、3月の季節湯の良いところ

2月の季節湯「大根湯」の大根は、温泉成分にも見られる塩化物や、硫化イオンなどが含まれ、保湿効果があるそうです。  
3月の季節湯「よもぎ湯」のよもぎは、殺菌作用のあるタンニンを含み、保湿・発汗効果が期待できる成分も含まれるそうです。さわやかな香りは春の訪れを感じさせます。

寒さが続く日々、お風呂でのんびりしたいですね。

そこで、お風呂で季節感を楽しむ、日本に昔からあるお風呂文化「季節湯」を取り入れてみませんか？ここでは、2月と3月を紹介します。

#### ①2月は大根湯

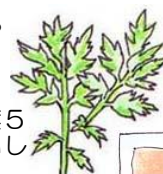
お風呂に入れるのは、大根の葉。ビタミン類やミネラルを豊富に含み、昔から、農村地帯で、冷え症や婦人病のために取り入れられたそうです。

#### ②3月はよもぎ湯

よもぎは、邪気を払うとされ、ヨーロッパでは、薬草系リキュールとして知られ、中国や韓国では生薬として用いられるなど、世界でも親しまれている植物です。

#### よもぎ湯のつくりかた

- ①よもぎの若くてやわらかい葉5~8本の汚れを落とし、水洗いして細かく刻みます。
- ②10~15分ほど、お好みの量のお湯で煮出し、葉を濾した煮汁をお風呂に入れます。



市販の入浴剤もあるので、インターネットなどでチェックすると良いですね

※お肌に合うか心配な方は、お風呂の湯をコットンなどにしめらせ、腕の内側などに数分貼るなどしてご確認ください。  
※入浴時に刺激などを感じる場合は、すぐに洗い流してください。

## かんたんレシピ

### レモンクリームパスタ

クリームのまろやかさのなかに、レモンの酸味をやさしく効かせたさわやかなパスタです！

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)

- パスタ…150g
- バター…20g、生クリーム…150ml、牛乳…150ml、レモン果汁…1/2個分
- 飾り用レモンライス…4枚、オリーブオイル・塩・こしょう…適量、ベビーリーフ…1/2パック、粉チーズ…お好みで



※レモン汁を入れた後、火を入れすぎると分離するので、とろみがついたらすぐ火を止めましょう。

①たっぷりの湯に塩を加え、パスタをゆでる。

②フライパンにバター、生クリーム、牛乳を加えて火にかけ、バターが溶けたらレモン汁を加え、とろみがついたら火を止めて塩、こしょうで味を調える。

③②に①を加えて器に盛りつけ、レモンライス、ベビーリーフをのせてオリーブオイルと、お好みで粉チーズをかける。

## 快適Life

### ■ 浴室のモノを吊り下げる

シャンプーなどのボトルを吊り下げると、底のヌメリ防止に。体を洗うタオルや洗顔用泡立てネットなどは、S字フックやクリップ付きのフックを使うと便利です♪ これらのアイテムは100円ショップやホームセンターで見られます。

吊り下げ用のフックなどの素材や色を統一すれば、見た目もスッキリ



### ■ クローゼットは専用の

アイテムでひとまとめにして吊り下げる



大手雑貨店やホームセンター、インターネットで見られます

バーに設置できる仕切り付きのホルダーを使えば、帽子やバッグが見やすくなります。また、見分けにくいニットなどもゆったり収納できます。

### ■ マグネットフックでゴミ箱を吊り下げる

洗濯機など、マグネットが使えるところにマグネットフックを設置し、ゴミ箱を掛ければ、床の掃除も簡単！

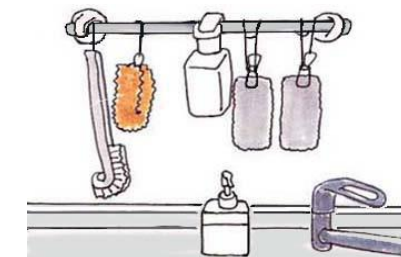


突っ張り棒を使えばベッドスペースも活用できます

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

### ■ キッチンも吊り下げ収納で衛生的に

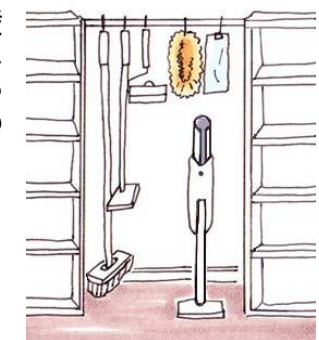
キッチンは、スポンジを吊り下げること、乾きが早く、衛生的です。



除菌スプレーなども吊り下げて洗剤用洗剤置き場を限定すれば、シンクまわりの掃除もしやすい♪

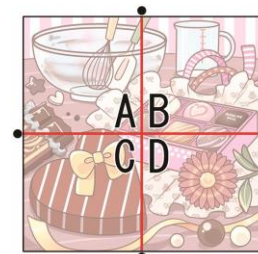
### ■ 掃除道具も吊り下げてスッキリ！

掃除道具は、壁に立てかけるより、雑多にならず、出し入れもラクチンです。



## 間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



答えは左下にあります。



良い住まいと良い暮らしを提供する会社  
LIXILリフォームショップ

# 須田建設

一級建築士事務所

0120-71-7750

お気軽にご相談ください。



## 2月号

当店で  
Tポイントが  
貯まります。



耐震補償付き  
スーパーストロンク構造体  
VALUE パワユ

これからの家づくりは  
「安心基準」「耐震等級3」  
相当で建てる住宅！

須田建設は耐震診断・耐震改修のできる会社です。

日本建築防災協会の『木造住宅耐震診断プログラム評価』を取得しているプログラムと  
日本建築防災協会から発行されている一般診断法によるプログラムを使用し  
木造耐震診断を行っています。



# Happy New Year 2021

本年も、「したいコト」を実現して、  
ご家族みんなが笑顔になれる  
「コト・リフォーム」をお届けしてまいります。  
どうぞよろしくお願い申し上げます。



住まいのことなら  
LIXILリフォームショップ

明けましておめでとうございます。昨年も格別のお引き立てに与り、須田建設社員一同深く感謝申し上げます。今年も今まで以上、皆様の快適な暮らしのお役に立てるよう尽力してまいりますので宜しくお願い致します。未だにコロナ終息とはならず、不安を抱える日々ではありますが、在宅時間が増えた今、お家時間をより快適に過ごせるよう、快適・健康的な家づくりの手助けをさせて頂ければと思っております。皆様にとって幸多き一年となりますようお祈り申し上げます。

## 何の日？

## 2月10日は左利きグッズの日

「0=レ、2=フ、10=ト」という語呂合わせで平成13年に制定された左利きの日。もともと、イギリスにおいて、左利きでも安全に使える道具の生産を各種メーカーに呼び掛けることを目的に、1992年8月13日に制定されたようです。しかし、日本で8月13日といえば、お盆真っただ中。お祭りなども多いため、新たに2月10日に制定され、平成21年には、「左利きグッズの日」に改称されたそうです。

### 左利きあるある

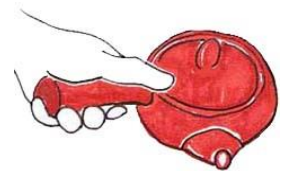
左利きの人ならではの「あるある」があるようです。たとえば、字を横書きするとき、手の側面が汚れる。鉛筆だけでなく、ボールペンもインクが伸びて手につくそうです。また、横並びで座り、食事をするときは、右利きの人とひじがあたりがちになるそう。ほかに、自動改札機を通るとき、手をクロスしてタッチしなければならない、ドアノブが微妙に回しにくいなど…。いろいろと苦労があるのですね。

### 暮らしを快適にする 左利きグッズ♪

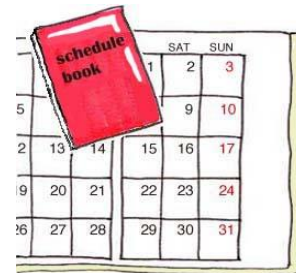
はさみやカッターなどはおなじみですが、探してみると、いろんな左利きグッズがありました！



先がとがったおたま「レードル」。急須は持ち手が右利き用とは逆で使いやすい♪



メモリが右から始まる定規も！



右開きで、カレンダーの数字が右上にあり、記入時に数字が手で隠れない手帳

## 調理中こんなお悩みありませんか？



汚れた手で触るのはイヤだから  
水は流しっぱなし

浄水器が  
大きくて  
じゃま！

水栓がひっかかって  
大きなお鍋が  
洗いにくい

## タッチレス水栓ナビッシュ”キッチン水栓のリフォームで暮らしが変わる”



ナビッシュ  
乾電池式タイプなら  
**電気工事  
不要！**

乾電池だから  
交換も簡単！

電気工事が  
いらぬのが  
いいわね♪



**電池交換  
カンタン！**



## 電気工事不要、乾電池交換も簡単

電池ボックスの設置位置は  
キャビネット内側！

アルカリ乾電池単1形2本で  
電池寿命は約1年\*です。

\*電池寿命は、  
水栓の使い方  
や頻度、設置  
環境によって  
多少前後します。

### 乾電池交換お知らせ機能



乾電池の交換  
時期が近づくと、  
表示されるので、  
安心です。

### キッチン用タッチレス水栓 ナビッシュ 乾電池式



〈浄水器付き〉  
乾電池式 B6 タイプ  
JF-NB464SX (JW)

〈浄水機能なし〉  
乾電池式 B5 タイプ  
SF-NB454SX

お家に関する事なら何でもご相談下さい！出来る限り対応させて頂きます。定期的にブログも更新しています。ホームページもぜひご覧ください。

須田建設 朝霞



墓石のお問い合わせはこちらです

(株)須田建設 石の久遠  
0120-076-757

\*1【試算条件】(国研)建築研究所「平成28年省エネルギー基準に準拠したエネルギー消費性能の評価に関する技術情報(住宅)」における、「東京・4人世帯」の条件にて算出。【引用元】(国研)建築研究所「平成28年省エネルギー基準に準拠したエネルギー消費性能の評価に関する技術情報(住宅)」および「(一社)日本バルブ工業会自主基準」【単価】上下水道：265円/m(税込)、都市ガス：159円/m(税込)※消費税率8% \*2日本工業規格(JIS S 3201)浄水器協会の規格基準(JWPAS B)での除去対象物質数において。