

Health

季節湯を楽しみましょう



生姜湯の作りかた

- ①生姜をひと握り分、すりおろすか、細かく刻む。
- ②お茶パックなど、不織布の袋に入れて、お湯を張った浴槽へ。汁が残ったら、それも浴槽に入れ、10~15分ほど待てばOK。

10月、11月の季節湯のいいところ

10月の季節湯は「生姜湯」。ショウガオールは働きで体の芯まで温まり、血行促進のほか、体のコリもやわらげてくれます。また、生姜にはたんぱく質を分解する酵素も含まれるので、汚れが落ちやすいそうです。11月の季節湯は「みかん湯」。保温効果はもちろん、湯冷めしにくいとも言われています。また、クエン酸やビタミンCも含まれるのでお肌にも良いです。

秋が深まると、あったか〜いお風呂が楽しみになりますね。そこで、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、10月と11月を紹介します。

●10月は生姜湯

生姜は、体を温める効果があることが知られています。その成分のひとつであるショウガオールは、加熱することでできてくる成分。お風呂でも体を温めてくれます。

●11月はみかん湯

みかんの皮は「陳皮(ちんぴ)」と呼ばれ、昔から漢方として用いられてきました。皮には、リモネンという精油成分が含まれ、リラックス効果が期待でき、副交感神経を活性化させ、血流促進につながります。

みかん湯の作りかた

- ①みかんの皮(10~20個分)を軽く水洗いし、陰干しする。
- ②乾燥したら、排水口ネットなど、不織布の袋に入れる。
- ③入浴中に少し揉むと良い。



※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

甘栗とナッツの参鶏湯風

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

(2~3人分)

- 米…1/2合、水…1ℓ、鶏手羽先…6本、甘栗…70g、ナッツ類…50g、生姜スライス…5枚
- 鶏がらスープの素…小さじ1、クコの実…18粒
- 小ネギ(小口切り)…大さじ2、塩・黒コショウ…適量、ごま油…小さじ2



炊飯器ですぐにできる参鶏湯(サムゲタン)。お肉もホロホロで、栗とナッツの出汁がご飯にしっかりとしみた一品です♪

- ①研いだ米を炊飯器の釜に入れ、水を加える。
- ②①に手羽先、甘栗、ナッツ、生姜スライス、鶏がらスープの素、塩を加え、通常の炊飯モードで炊く。
- ③炊き上がったたら、クコの実を入れる。
- ④器に盛りつけ、小ネギを乗せ、ごま油を回しかけて、黒コショウをふる。

※ナッツはアーモンドやカシューナッツ、クルミなどがおすすめです。お好みのものを使ってください。

Easycraft

アイテムを手づくりしたり、100円ショップのグッズを手軽に取り入れて、おうちでハロウィンを楽しみませんか？

■ コップに顔を書いて、ランタンに♪



100円ショップなどで見られるプラスチック製の使い捨てコップに顔を書き、LEDライトをかぶせれば、お手軽ランタンのできあがり♪



紙コップに顔を書いたオレンジの紙を貼り、取っ手を付ければ、お菓子入れにも！

■ 三角に切った紙でガーランドを



顔を書いてもかわいいです♪

色画用紙を三角に切り、麻ひもなどに貼りつけて、壁などに飾れば、かわいいガーランドに。

■ ペーパーファンをハロウィン仕様に



色画用紙でつくることのできるペーパーファンに折り紙で目と鼻、口の形を切って両面テープなどで貼れば、かわいいハロウィンの飾りになります。

●ペーパーファンのつくり方

- ①A4の色画用紙を、縦向き・横向きにそれぞれ半分に折り目をつける。
- ②色画用紙を開いたら、縦にして上下、中心に向かって折り、開いたら、2回、蛇腹折りにする。
- ③同じものを2枚つくったら、つなげて2ヶ所、ホチキスで留める。
- ④中心の折り目部分をひもで結び、蛇腹を開いて、接合部分をホチキスで留めれば完成。



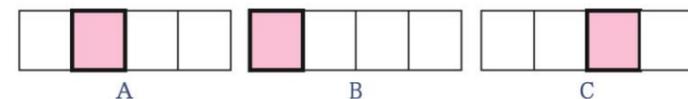
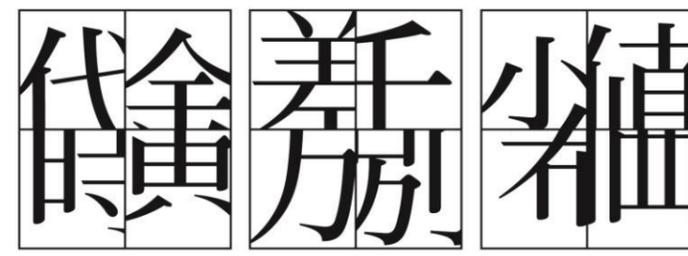
ひもを蛇腹の内側に貼れば宙づりしやすいです。



※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

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下さい。



答え

答えは左下にあります。

LIXIL 住まいのことなら リフォームショップ 須田建設

株式会社須田建設
須田建設一級建築士事務所
0120-71-7750
お気軽にご相談下さい



当店で
Tポイントが
貯まります。



耐震補償付き スーパーストロング構造体 VALUE パワユ

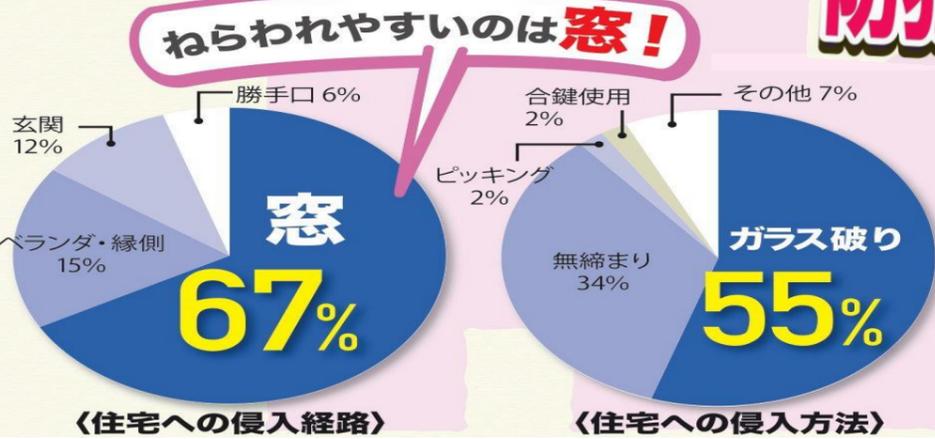
これからの家づくりは
「安心基準」「耐震等級3」
相当で建てる住宅!

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。



防犯対策は大丈夫?



ドロボウが侵入をあきらめるまでは
5分が目安。
人目を避ける侵入盗は、5分で侵入できなければ7割が断念するといわれています。

ご存知ですか? 10月の第1日曜日はシャツの日

仕事や普段着で欠かせないシャツに、記念日があったことをご存知ですか?
明治10年10月に、横浜で、初めて国産のシャツが製造されたことから、昭和54年に制定されたそうです。
ところで、シャツと言えば「Yシャツ」を思い出す人もいますが、その「Y」とは? その語源は、英語の「white shirt(ホワイトシャツ)」から来ていると言われており、ネイティブな発音をすると「ワイシャツ」と聞こえることから「ワイシャツ」の名前が生まれ、定着したそうです。



今年は10月3日がシャツの日!
シャツは、襟に注目するだけでも様々。普通の襟付きシャツはレギュラーカラーシャツで、開襟スタイルをオープンカラーシャツ、短い襟が立ち上がったものはスタンドカラーシャツ。襟がないものはノーカラーシャツと言います。

シャツとブラウスの違い

シャツは、もともと、上半身用の肌着のことを指し、ブラウスは、汚れを防ぐための上着と言われていました。今では、シャツは襟とカフがついたものが特徴、ブラウスは、やわらかい素材で、襟や袖などのデザインが多様なものが特徴だと言われています。また、男女でボタンの付き方が異なりますが、昔、男性は自分で着ていたため右前に、女性はメイドに脱ぎ着させていたため、左前になったという説があります。



Tシャツの形もいろいろですね!

「Tシャツの日」もあります! 7月20日で、「T」がアルファベットの20番目であり、海の日(当初は7月20日)がTシャツにふさわしいということから、制定されたそうです。

たった1日でできる防犯対策リフォーム!

ポイントは2つ!

- 狙われにくくする
防犯対策をすることで、スキのない印象を与え、狙われにくくすることが防犯対策の第一歩です。
- 侵入されにくくする
ガラス破りや侵入手口の強化対策をして、侵入されにくく、侵入をあきらめさせる工夫が必要です。



自動ロックのシャッターで安心



LIXIL リフォームシャッター 手動 標準タイプ

工期 半日

テラス窓
●シャッターを取付ける
全閉時に自動的にロックがかかる防犯機能を装備。夜間や外出時に安心です。

防犯フィルムで防ぐ
ガラス破りが非常に困難になり効果的です。

工期 1日

勝手口にも2重ロック!
勝手口ドア
●2重ロック、扉付デッドボルト

見落としがちな小窓に!



LIXIL 高強度面格子

工期 2時間

高窓やトイレ小窓
●防犯性の高い面格子
格子の破壊や切断がにくい構造で、破壊による侵入対策に。

外に開く窓にも室内面格子で対策!



LIXIL 室内面格子(固定式)

工期 2時間

浴室にも目隠しを! プライバシーを守ります。



LIXIL 目隠し可動ルーバー

浴室の窓
●目隠し効果のあるルーバー
羽根部が可動式で、採光・通風しながら目隠し効果も。

ピッキングやこじ開け、ガラス破り対策をした防犯ドア。



LIXI リシェント玄関ドア3

玄関ドア
●2重ロック、扉付デッドボルト、セキュリティサムターン
ピッキングやこじ開け、ガラス破り対策をした防犯ドア。
オプション ケータイやカードをかざすだけ
CAZAS+ カザスプラス
便利・スマート・安心
これからの「鍵」のスタイル
戸締りも自動で安心!

防音・断熱内窓インプラスで快適・安心!

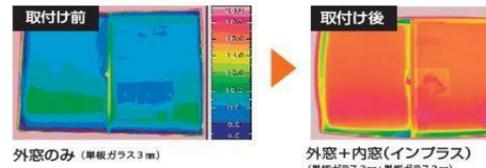
不快な結露を軽減!

窓掃除の時間短縮・冷暖房費の節約につながる簡単リフォームをしませんか?
たったこれだけで取付け完了!



今ある窓や壁をそのままに簡単に断熱性アップ!

■冬の窓の室内側表面温度の比較 (LIXIL社内実験結果)



二重窓で空気層が生まれると結露が軽減されます!



カビ
ダニの発生
放っておくとカビやダニが発生しアレルギーの原因に!

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いただきます。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

墓石のお問い合わせはこちらで
須田建設 石の久遠
0120-076-757

