

Health

プラス10で健やかに!



①椅子の前に立ち、足を肩幅に開き、両手は胸の前にクロスします。
②ゆっくりと椅子に座ります。この立ち座りを繰り返すことで、スクワットと同じ効果が期待できます。

「+10(プラス・テン)」とは?

厚生労働省が示す健康のための運動目標は、18歳～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分。そのために、やれるときには10分からでも多く体を動かすことを推奨しています。ウォーキングや体操、ストレッチなど、1回10分、体を動かして、目標の時間を目指し、健やかな毎日を過ごしましょう!

日々を健やかに過ごすために、適度な運動は大切。でも暑くなると、億劫になることもありますね。そこでおすすめなのが「プラス10」というキーワード。暑さに負けない体力を保つためにもぜひ、チャレンジしてみましょう!

●1000歩のウォーキングでいたい10分程度

ウォーキングなどの有酸素運動は、交感神経の活動を活発にし、減量、コレステロール値や血圧を下げることにも期待ができます。ちなみに、お散歩、ウィンドウショッピングでもOKです!

●筋カトレーニングを組み合わせる

立ち上がりが辛くなったり、足腰のふらつきを感じたら、筋カトレーニングがおすすめ。1つのトレーニングを10分続けるのは大変ですが、スクワットや腕立て伏せなどを組み合わせると良いですよ。

・ストレッチなどの柔軟運動も! 肩こりや腰痛がツライなどの場合は体をほぐしましょう。副交感神経が優位になり、リラックス効果も得られます。



息を吐きながら体の力を抜き、上半身を前に倒して10秒キープ。1セット5～10回がおすすめ



5分を2回など分けてもOK! 大切なのは、じっとしたままの時間を減らすことです

ももの裏側を腕で抱えこみ、できるだけ胸に使つけて10秒キープ。慣れたら30秒に。1セット5～10回がおすすめ。

Chottoいいかも

ブックエンドを活用しませんか? 100円ショップでも見られるブックエンド。本を立てる以外にもさまざまなことに活かせます。

■ お皿などを立てて収納



コの字型のブックエンドはお皿を立てて収納するのに便利。トレイなどを立てるのもおすすめです。

■ 引き出し内のモノのガタツキを抑える



L字型のブックエンドを引き出しの底面に両面テープなどで固定し、間仕切りのように使うことで、引き出し内でモノが動いたり、倒れたりすることを防止できます。

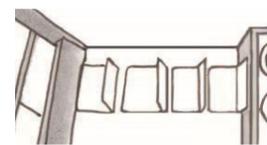
■ マグネットで浮かせる収納



スチール製なら、文房具にテープなどで強力マグネットをつければ、浮かせる収納ができます。

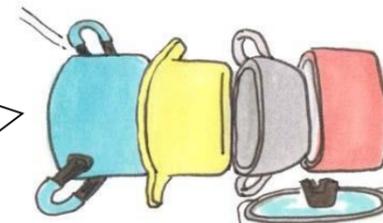
トレイをL字型のブックエンドでひとまとめ。マグネットフックを使えばモノを掛けることもできます。

■ 鍋を横に立てて収納

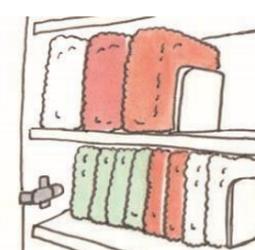


鍋の大きさに合わせ、L字型のブックエンドを縦の高さが長い方を、引き出し内の底面に両面テープなどで固定すれば、鍋を横に立てて収納できます。

重ねずにしまえるので、出し入れがしやすいです!



■ タオルを立ててしまえる



本を立てるように、タオルを立てて収納すれば、出しやすいです。また、右側から使うようにし、洗いたてのタオルを左側から入れるようにすれば、まんべんなく使うことができます。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

かんたんレシピ

豚肉と夏野菜の煮びたし

さっぱりとした味わいながら、野菜がゴロゴロ入った、食べ応え抜群の一品です!

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)

- 豚薄切り肉...150g、ナス...2本、オクラ...4本、ヤングコーン...4本、赤唐辛子...1/2本
- A: だし汁(和風)...150ml、醤油・みりん...各大さじ1と1/2、砂糖...小さじ1、ショウガすりおろし...小さじ1/2
- 小麦粉...大さじ1、サラダ油...適量



①なすは縦半分にし、表面に斜めに細かく切りこみを入れ、さらに横半分に切って、水に浸けてアクを取る。Aの材料を合わせておく。

②豚薄切り肉は小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼き、火が通ったら取り出す。

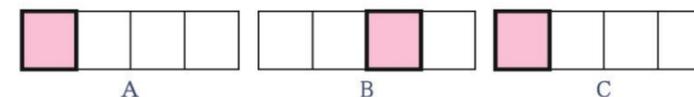
③②にサラダ油を足し、①のナスを皮目から焼き、裏返してさらに焼く。

④③にオクラ、ヤングコーン、赤唐辛子、Aを加えて火を入れ、途中で②を加える。

※だし汁は濃いめにすると、より深みが出ます。
※ナスは色鮮やかになるよう、皮目からしっかり油で焼いてください。

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教えてください。



答え

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



LIXILオリジナルデザインのTカード
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 パルキュー

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。



日々の暮らしをすっきり整える
ライフアップ・ドレッサー [クレヴィ]

Crevi

LIXIL洗面化粧台
4月新商品



クレヴィはひとつ先の機能で暮らしの質を高めます。

Crevi 奥行560タイプ | 38~55万円 | **NEW**



水栓まわりに水がたまりにくく、
水ハネがしにくくお手入れ簡単

キレイアップ水栓&
キレイアップカウンター



水がスムーズに流れる
ナイアガラフロー方式



手首までしっかり洗える
奥行ひろびろボウル



切替なしでワンアクション
タッチレス水栓ナビッシュ

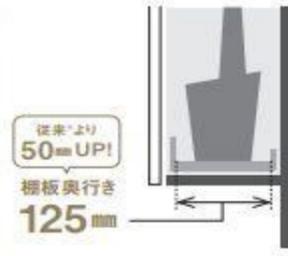


ヘアアイロンや小物もすっきり整理整頓
スマートトレイ付フルスライドタイプ



家電から小物まで使いやすくしまえる
ミラーキャビネット

※従来品(2016~2022年商品エルシイ)とクレヴィ奥行560タイプとの比較。



従来より
50mm UP!
棚板奥行き
125mm



洗濯物を畳んだり仕分けたり、
タオルや着替えを置ける
ランドリーカウンター

■収納例 (間口900mm)

ヘアアイロンを収納
できる耐熱性トレイ



金属製トレイ

耐熱性で、試用直後の
まだ熱いヘアアイロン
も収納できます。



樹脂製トレイ

日常使いの小物収納に。
引出上段・下段どちら
にも付け替え可能です。

背の高いボトルも
ラクラク収納



フルスライドタイプの引出し高さが...

従来より
22mm
UP!

高さ
109mm

従来より
45mm
UP!

高さ
304mm

何の日?

7月10日は「納豆の日」

1981年(昭和56年)に、「7(=なっ)、10(=とう)」という語呂合わせから、7月10日に関西地区限定の記念日として初めて制定された納豆の日。その後、1992年(平成4年)に改めて、全国的な記念日として制定されました。

納豆の語源は、寺院において、金銭や米穀などの出納を行う「納所(なっしょ)」でつくられたことに由来する説が有力。ほかに、将軍に納めた豆という説もあります。



ひきわり納豆は、細
巻きで食べても美味
しいですね♪

ひきわり納豆もおいしいですね。大豆を砕き、皮を取り除いてから納豆菌をつけて発酵してつくられるそうです。ふつうの納豆と栄養素はあまり変わりませんが、ビタミンに違いが。ビタミンB2はふつうの納豆の方が多く、ビタミンKはひきわり納豆の方が多そうです。



ちなみに、「1(=い)、10(=と)」という語呂合わせから1月10日の「糸引き納豆の日」もあります。

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 朝霞

墓石のお問い合わせはこちらです
㈱須田建設 石の久遠
0120-076-757