

ご存知ですか？

市販の飲料と上手に付き合おう

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



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osis）」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！

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。



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

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

■トイレットペーパーや箱ティッシュ

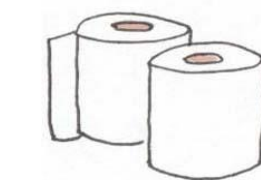
毎日使うモノなので、なくてはならない！ と思い、つい、特売のたびに買っていますか？ これらは、かさばり、収納する場所も取るので、買いすぎると大変です。そこで「残りどれくらいになったら買い足す」というルールを決めてはいいかがでしょう。



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！



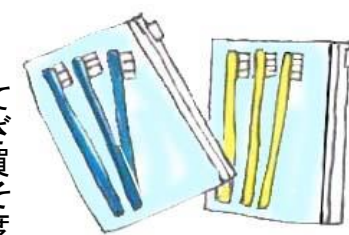
CHECK!



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！

■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！



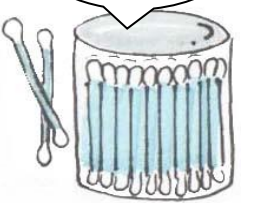
歯ブラシのパッケージを開封し、100円ショップなどのチャック付きクリアケースや、ジッパー付き袋に家族別に入れておけば、さらに省スペースでストックできます！

日用品は急が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！

■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

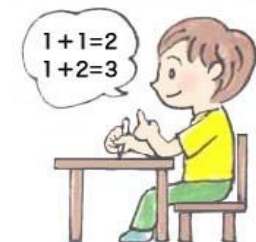


●ストック、ココがポイント！

- ・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。



カ ル ○ バ ン
テ ラ
コ ド ○ ヨ ウ
エ ン
タ シ ○ ブ ン
ジ ヨ ウ ビ
ア ク ○ モ チ
ネ ボ ウ

答えは左下にあります。



POINT
が貯まります
※LIXIL商材にて
リフォームした方
に限ります

耐震補償付き
スーパーストロング構造体
VALUE バリュー

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。



LIXILの外付日よけ“スタイルシェード”なら

夏の日差しをカットして、窓辺を涼しく、心地よく。

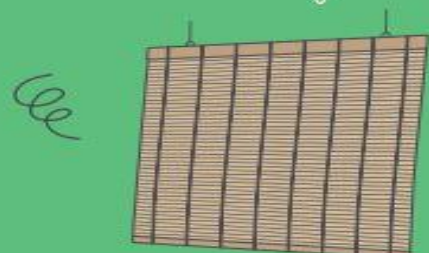
窓まわりのお悩み その1

夏は冷房をかけても、
なかなか部屋が涼しくならない...



窓まわりのお悩み その2

すだれやよしずは見た目がちょっと...
毎年買い替えるのが面倒だし



太陽の熱を窓の外側でカットして
室内の温度を快適にキープし、
電気代も節約！



シェードなら、すっきり収納で
見た目もスマート
毎年使えて経済的！

内窓「インプラス」とセットでより快適に！

1窓あたり約30分※のスピード施工

夏の暑さをすっきり解消する、
内窓「インプラス」

詳しくは
こちら



シンプルに個性を演出
スタイルシェードは選べる8色！

窓枠や壁面に、
専用金具で 取り付けるだけの簡単施工。

1day
リフォーム



※現場の状況により施工に必要な時間は異なりますので目安とお考えください。

何の日

6月6日は梅の日

日本人の生活や文化に深く根差してきた梅を再認識するとともに、
受け継がれてきた伝統を継承したい、という思いから、2006年(平
成18年)に制定されました。

和歌山県では、熊野本宮大社で「梅の日」の神事が行われたり、
京都府の上賀茂神社と下鴨神社へ青梅と梅干の奉納が行われる
そうです。

ちなみに、6月1日は「梅肉エキスの日」、6月10日は「梅酒の日」、
7月30日は「梅干の日」です。

梅の日の由来

室町時代の1545年当時、干ばつによって作物が育たず、田植えも
できない状態で悩まされていたそうです。そこで、後奈良天皇が賀
茂神社に詣でて梅を献上したところ、たちまち雷鳴とともに雨が降
り、飢饉を逃れることができたという故事から来ているそうです。

人々はこの雨を「梅雨」と呼び、梅に感謝したそうです！



梅シロップ
もおいしい
ですね♪

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