

Health

日焼け対策を忘れていた部位 ありませんか？



塗りにくい場合は、専用のアイテムを使うのも良いですね！

首の後ろから肩、背中付近は着る服によっては肌が見えて無防備に。忘れずに塗るようにしましょう。

頭皮や髪もご注意を

直射日光にさらされやすい部位ですね。日焼けすると乾燥やフケ、髪のパサつきにつながります。帽子や日傘を使ったり、頭皮や髪用の日焼け止めスプレーを使うのも良いですね。髪の分け目を時々変えるのも手です。

目は日焼け止めが塗れないので、UVカット機能があるサングラスなどを使いましょう。

耳やくちびる、目も忘れがち。くちびるはUVカット効果のあるリップクリームがおすすめです！

もし、日焼けしてしまったら、濡らしたタオルや保冷剤を巻いた手ぬぐいなどでよく冷やしましょう！

赤みや熱が落ち着いてきたら化粧水で保湿をしましょう。

かんたんレシピ

夏野菜と豚肉のハンガリー煮込み

パプリカパウダーが効いたハンガリーの家庭料理。野菜の旨みと肉の出汁がスープに溶け込んだ栄養たっぷりのスープです！



①豚肩ロース肉は食べやすい大きさに切り、表面に塩・コショウを振る。玉ねぎは薄切りにし、パプリカ、ピーマンは種を取って3センチ角切りにする。トマトは2センチに角切りに、ニンニクはみじん切りにする。

②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、ニンニクを炒め、しんなりしたら豚肉を加え、表面に火が入ったら、パプリカ、ピーマン、パプリカパウダー、クミンパウダーを加えて軽く炒め、水を加えて15分煮込む。

③②にトマトを加え、さらに5分ほど煮込み、塩、コショウで味をととのえる。

※トマトは煮崩れしやすいので、最後に加えましょう。
※鶏肉や牛肉でアレンジしても美味しいです！

材料

(2人分)

- 豚肩ロース(塊)…300g、玉ねぎ…1/2個、黄色パプリカ…1/2個、ピーマン…2個、トマト…1個、ニンニク…1かけ
- パプリカパウダー…大さじ1、クミンパウダー…小さじ1、水…400ml、塩・コショウ・オリーブオイル…適量

Chottoいいかも

空を見上げて虹を探してみませんか？ 空にかかる虹や珍しい虹のような現象についてご紹介します♪

虹はどうやってできる？

虹は太陽の光が空気中を漂う雨粒にあたってできます。雨粒が大きいほどくっきりと見えるのだそうです。空気中に雨粒がなくなると、虹は見えなくなります。



珍しい虹のような現象も！

●環天頂アーチ
太陽の上の方にできる小さな虹のような現象。アーチの弧の部分の下にあるので「逆さ虹」とも呼ばれています。



太陽高度が低いときに現れるので、日の出2時間後や日の入り2時間前がねらい目だそう！

●彩雲

太陽の近くに薄い雲があると発生しやすく、カラフルな雲のように見えます。太陽の光が雲の粒をまわりこんで進むことによって発生します。



虹やさまざまな現象を目にするとなんだか幸せな気分になりますね！

※直接太陽を見ると、目に負担がかかってしまうため、手をかざして太陽を避けるなどして見ましょう！

■虹が見える条件は？

虹は、太陽の角度に深く関係しています。太陽高度が50度以下だと見えやすいそうです。雨が降った後、早朝や、まだ太陽が沈んでいない時間帯など太陽と反対側の空を見てみましょう。



太陽光の進む方向に対して常に42度の角度に現れるそうです！

●幻日

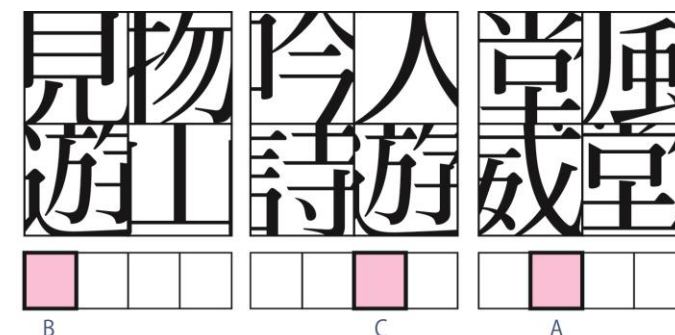
太陽から横に少し離れた位置に光が見える現象。白く見えることが多いですが、ときどき虹色をしているときがあるそうです。



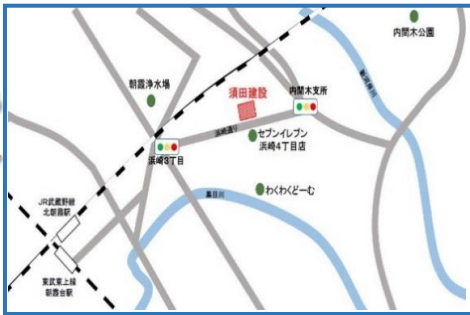
薄雲がでているときに太陽のまわりを見てみましょう！

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

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。

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！



毎日の「調理」や「後片付け」など、料理をサポートしてくれる機能

理想のキッチンリフォームを実現するために、皆さんが重視するポイントとは？

ポイント その1

調理が楽しくはかどる
キッチンにしたい



毎日使うからこそ、LIXILのキッチンは、
調理や後片付けなど、料理をサポート
してくれる機能が盛りだくさん！

ポイント その2

デザイン性や
インテリア性を重視したい



LIXILのキッチンなら、こだわりのインテリアに
合う上質な佇まいと品格のあるデザインで、
使うほどに想いが深まります！

セラミックトップ

熱にもキズにも汚れにも、強い。だから調理に専念できます。



高熱の鍋などを置いても変形・変色しにくく、キズに強く汚れが染み込みにくい。



焼き物ならではの味わい深い表情が、
キッチンを引き立てます。

ひろびろWサポートシンク
Wサポートシンク

調理と後片付けをWでサポート



△2段のレールと2種類のプレート
を立体的に活用することで、下
ごしらえも、後片付けも手際よく
行えます。



◁オプションの水切りカゴは、洗
い物をサイズや種類で分けて水
切りができるため、後片づけが
はかどります。

リシェルは、収納力も抜群！

らくパッと収納
スライドストッカー

ほしい道具が少ない動きで
ラクにパッと取り出せる



当社従来品と比較して
約1.5倍の
収納面積を実現



パッとポケット

お玉やフライ返し
などは立てて収納



パッとシェルフ

よく使う道具は手が
届きやすい高さに収納



パッとストッカー

大きな道具もたっぷり
としまえる大容量

何の日

7月2日は一年の折り返しの日真ん中の日

平年では、この日が1月1日から数えても、12月31日から数えても183日目にあたる、
ちょうど1年の真ん中の日。平年はこの日の正午、うるう年は午前0時がちょうど真
ん中の時間にもなることから、「真ん中の日」が2017年(平成29年)に記念日として
認定・登録されました。
「半分」「シェア」「折り返し」などをキーワードにみんなで共有したり、笑顔でお祝い
することを目的としているそうです。

真ん中バースデー
ってご存じ？



あと半分、
楽しんで
がんばりま
しょうね！

「真ん中」つながりでこんな話題を。
真ん中バースデーとは、自分と大切な人の誕生日のちょうど真ん中にあたる日をお祝いする日だそうです。何でもない日が特別な日になる、素敵なアイデアですね！ 夫婦やパートナー、親子、兄弟、友人と祝っても楽しいですね。真ん中バースデーを計算できるツールもあるので「真ん中バースデー 計算」で検索してみてください♪

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

LIXILのキッチン「リシェル」

暮らしの豊かさを実感しながら
自分たちらしいスタイルをつくる。
一人ひとりの理想と共に、
居場所になるキッチンです。

