

ネバネバ食材で美味しく、健やかな日々を！ 暑さや寒暖差などで体力が落ちる時期、 栄養豊富なネバネバ食材を取り入れてみてはいかがでしょう？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「ネバネバ食材」です。

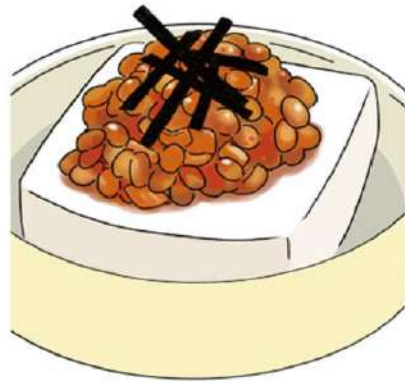
体に良いネバネバ食材 納豆はちよい足しで満喫

ネバネバ食材といえば、納豆やオクラなどがあります。ネバネバの成分には、ムチンやペクチンといった水溶性食物繊維が含まれます。どちらも疲労回復や整腸作用が期待でき、特にムチンは、胃腸の壁を保護する働きや、血糖値の上昇を抑える効果があります。そんなネバネバ食材を手軽に取り入れるアイデアを紹介します。

●納豆にちよい足し

・キムチと納豆は相性抜群！キムチに含まれる乳酸菌と納豆に含まれる納豆菌の相乗効果で腸内環境を整える手助けをしてくれます。

・キムチは、そのまま混ぜて食べても美味しいですが、細かく刻めば冷やうどんや、しょうゆなど和風に味つけたパスタの仕上げに乗せれば、



納豆&キムチはシンプルに冷ややっこに乗せても美味しい！

食べごたえ抜群。また、卵で包んでオムレツにしても良いですね。

・小口ネギは定番ですが、この組み合わせもおすすすめ。ネギに含まれる硫化アリルと納豆に含まれるナットウキナーゼの相乗効果で、血液サラサラにひと役買うほか、硫化アリルは納豆に含まれるビタミンB1の吸収を高めてくれるので疲労回復にも効果的だそうです。

・納豆はチーズとも相性抜群！チーズに含まれるビタミンAが抗酸化作用

を持つので、納豆と合わせることで、免疫力アップが期待できます。

アレンジして いろいろ楽しもう

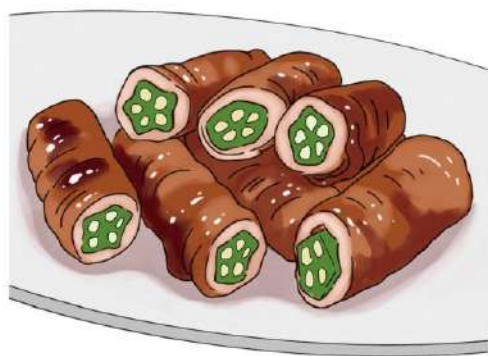
●オクラをアレンジしよう

納豆と同じムチンやペクチンを含むオクラは、アレンジのアイデアをご紹介します。

・オクラは使う前に、産毛を取りましょう。オクラに塩をまぶし、まな板の上で転がすか、オクラ同士を合わせて軽くスリスリしたあとに水で流すと、取れやすいです。

・疲労回復に役立つビタミンB1を含む豚肉と一緒に炒めてみては？味付けは、しょうゆ&みりん、ポン酢のほか、味噌炒めも美味しいです。

・ごま和えもおすすすめ！オクラは茹でて、生でもOK。細かい輪切りに



オクラを豚バラ肉で巻いて焼くのもおすすすめです

し、砂糖としょうゆ、すりごまと和えれば完成。鰹節を加えて混ぜると、より味わい深くなります。

・細かくしたオクラに同じく細かく刻んだトマトやキュウリと合わせて、そのうめのトッピングにいかが？

・細かい輪切りにして、スープに入ればちよつととろみのある仕上がり。わかめやネギと一緒に入れて、中華風でも和風でも相性抜群です。



モロヘイヤの天ぷらもサクッと旨い！生のまま、水で溶いたてんぷら粉で揚げましょう

●モロヘイヤも使える

・スーパなどで見かけてもどうしたらいいか迷うモロヘイヤ。ムチンのほか、ビタミンA、Bやβカロテンなども含み栄養豊富。シユウ酸を多く含むので、茹でて使うことをおすすすめします。茹でるとクセがなく食べやすいですよ。細かく刻んで卵焼きにしたり、めんつゆと合わせ、仕上げに鰹節を乗せて、おひたしも美味しいですよ。

頭の体操

間違いさがしゲーム

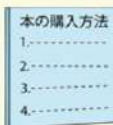
上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



答えは裏面をみてね！

01 さまざまな無人販売所が登場！

生産者さんが、自分たちで作った野菜などを無人で販売しているところは見られますね。最近はこのご時世もあり、野菜以外でも無人販売所が増えているそうです。たとえば、洋服屋さん。値段ごとにハンガーで色分けをすることで価格を明確化。欲しい服があったら、ハンガーの色と同じチケットを買って購入できる仕組みとか。もちろん、試着もできるそうです。また、本屋も全国的に増えているようです。省スペースで運営し、自動レジを導入することで人件費も削減できるメリットがあるとか。買いに来た人も、欲しい本がじっくり選べるメリットがありますね。ちなみに、古本屋もあるそうです。そして、なんと餃子の無人販売所も登場！大手コンビニエンスストアも無人店舗を導入しているようですし、無人販売のこれからに注目したいですね。

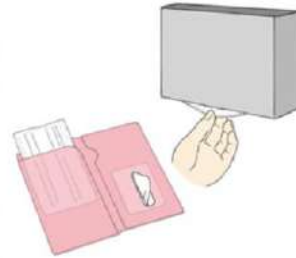


02 SDGsとは？

SDGs（エス・ディー・ジーズ）をご存知ですか？SDGsとは、2030年までに持続可能で、より良い世界を目指す国際目標のこと。貧困をなくす、飢餓をゼロにする、平和と公正をすべての人に、海の豊かさを守ろう、陸の豊かさを守ろうなど、17の目標があります。そのなかで、「つくる責任、使う責任」という目標があり、ひとつのキーワードとして、「エシカル消費」があります。日常の中でさまざまな食べ物やモノたちに囲まれているなかで、人や地球環境、社会に優しい食べ物やモノを選ぶことで、森や森に住む動物や、働く人たちの生活を守ることができるほか、水産資源や環境を守ることにつながるというものです。それらの商品には、「フェアトレード」（発展途上国の生産者の生活を支援するため生産物を適正価格で取引するマーク）、「FSC 認証」（適切な森林管理を認証する国際的な制度のマーク）といった、表示がついているので、参考にするのも良いですね。

03 マスクケース選びについて

マスクが欠かせない今、マスクケースも同様ですね。マスクを玄関に置くときに便利なのが、衛生的に保管ができ、マスクを取り出し口からサッと引き出せるマスクホルダー。玄関ドアに貼りつけられるマグネット付きも人気です。シンプルな箱型でふたを開けて上から取り出せるタイプは、多くのマスクを保管できると好評。外出時に使うなら、クリアファイルのような素材でスリムタイプだと、バッグを選ばず使え、使用後はアルコールで手軽に除菌できておすすめ。食事中などに一時保管できるポケットと、予備のマスクを入れるポケットのほか、ポケットティッシュケースが一体化したものもあり、100円ショップでも見られます。また、スリムなハードケースタイプも持ち運びやすくして重宝。布製は、手軽に洗え、デザイン豊富なのが魅力です。



Let's DIY！ 第14回 木工工作の体験会を開催します！！

8名限定 無料

木造住宅部材を使用しています

日時 7月31日（土） 9:00～12:00

場所 竹内木材工業(株) リフォーム館

数量限定に付き、TELにてご予約ください。



ペーパークラフト教室【体験講座】

7月は『ひまわり』デス！

4名限定 ￥500

お気楽 手ぶらで 大丈夫！

日時 7月31日（土） 9:00～12:00

場所 竹内木材工業(株) リフォーム館内ダイニングにて

人数限定に付き、TELにてご予約ください。



講師 紹介

ペーパークラフト作家
松田 典子

保育士

長年の保育園勤務と副園長の責を担った経験を基に
幼児向けYouTubeチャンネル
《こびっと わんだーらんど》
を開設し創作活動中です

ペーパークラフトを
ペーパーシアターへ笑顔溢れるひと時を
“手作り”で
お届けします

便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

21年4月発売！

ラシッサUD アウトセット方式 連動折れドア <業界初！>

LIXIL

BEFORE
一般的なドア
の場合引戸に交換
したいけど、
スペースがなくて
設置できない...扉を開ける
ときに、
バランスを崩して
転倒しそう...

AFTER

省スペース対応なので、
引戸が設置できない場所におすすめ

扉が3枚に折れて開閉 /



連動折れドア

一般的なドア

扉が内側に折れない

一般的なドアに比べて

開閉スペースが小さい

POINT 01 少ない動作でラクラク開閉

これなら
ラクに
開けられるわ！BEFORE ドアを開けると一歩後退、
バランスを崩して
転倒しそう...AFTER 開閉に必要なスペースが一般的な
ドアより小さく、立ち位置を変えずに開
閉可能です。扉を開けると
扉下が広いので
足元が広い

POINT 02 たった1日でリフォーム完了

約1日で
終わるなら
気軽に頼めるな！

既存の本体を外す

既存の枠の上から
新しい枠や部品を取り付ける新しい本体を
吊り込む

FINISH!

※下地など部品の取り外しが必要です。
※既存枠が壁から13mmより出ている場合は既存枠の上から取り付けることはできません。

POINT 03 介護リフォームの補助金対象

おトクに
リフォーム
できるわね！介護保険
住宅改修費支給
最大
18万円

介護保険で「要支援」または「要介護」の認定を受けた方の場合、リフォームにかかる費用のうち、20万円までの最大9割（18万円）の支給が受けられます。

※所得に応じて負担割合が異なります。
※各市区町村で対象工事の詳細が異なる場合があります。市区町村の「介護保険課」などの窓口にご確認ください。



写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いがし答え：①男の子の手 ②ケーキの上のクリームの色 ③ケーキにかかっているチョコレートの量 ④女の子のビスケットの形 ⑤壁の花の飾り

ご相談・お問い合わせはこちらまで

安全で心地よい住まいづくり

竹内木材工業株式会社



リフォーム館 タケウチ

☎ 04-2953-4307

〒350-1335 狭山市柏原25番地



住まいのお悩み いつでもお気軽にご相談ください。

リフォーム館
タケウチ竹内木材工業新
04-2953-4307