

# 何の日？

## 7月10日は「納豆の日」

1981年(昭和56年)に、「7(=なつ)、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。大豆を碎き、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。

### 納豆のタレ、いつ入れる？

納豆についているタレ、混ぜる前と後、入れるタイミングによって、味わいが変わります。混ぜる前に入れると、納豆とタレが一体となってマイルドな味わいに。後に入れると、タレの風味と味わいが、よりストレートに伝わると同時に、納豆だけでかき混ぜることで、糸がふっくらとして、納豆自体の体積が広がり、納豆の美味しさも楽しめると言われています。お好みの味わいで楽しみたいですね！



# ふくろう通信

2023.7月号



## シャワーヘッドの取り替えで、バスタイムが変わる

シャワーヘッドによって毎日のバスタイムが変わります。ココロとカラダを満たすシャワーをぜひ体験してみてください。

自分へのご褒美、大切な人へのプレゼントにもおススメ！

浴びることで、キレイは磨かれる。エコアクアシャワー SPA

水流の異なる3種類の吐水で未体験のバスタイムへと誘う



汗ばむ季節の気になる体臭予防にも効果的



## エコアクアシャワーSPA



浴びることで、キレイは磨かれる。シルクミスト・パワーマッサージ・アクアスプレー3つの吐水で健やかな美しさを提供します。



### リクシルのウルトラファインバブルシャワーヘッド エコアクアシャワーSPA

素肌がよくこぶ洗浄力

直径0.001mm未満のウルトラファインバブルが優しく毛穴に入り込み、皮脂汚れをしっかりと洗い流します。

やさしい皮脂汚れ洗浄 頭皮ケア メイクも落とせる

約7,000万個



エコアクアシャワーSPA  
スペシャルパッケージ  
接続ねじ: G1/2  
BF-SM6-SP  
¥30,000

他社製品からもカンタンに交換可能な金属アダプターを同梱しています。



取替診断



いつもを、幸せに。

LIXIL

ミーレ製食器洗い機

Miele

## キッチンセット割 キャンペーン



システムキッチン「リシェルS1」または「ノクト」とミーレ製食器洗い機をセットでご成約いただいた方は

もれなく **¥100,000** お得になります!!

※住宅会社向け契約商品の一部は対象外となる場合がございます。

メーカー希望小売価格より

毎日の食器洗いを美しく、キレイに。ミーレ製食器洗い機



圧倒的な洗浄力。



感動の大容量。



徹底した省エネ性。



【間口 60cm】扉材仕様  
キャンペーン品番  
G7314CSCISUSJC3  
ステンレス

●食器収納点数 72点※1 12人分(国際基準16人分) ●運転コース 10コース  
●運転音※2: 約43dB ●外形寸法: W44.8×D57.0×H80.5-87.0cm  
●定格電圧: 単相200V(50/60Hz) ●定格消費電力: 2.0kW



【間口 45cm】扉材仕様  
キャンペーン品番  
G5844SCI-SUSJC  
ステンレス

●食器収納点数 51点※1 7人分(国際基準9人分) ●運転コース 13コース  
●運転音※2: 約43dB ●外形寸法: W44.8×D57.0×H80.5-87.0cm  
●定格電圧: 単相200V(50/60Hz) ●定格消費電力: 2.0kW

当社受注期間  
2023 6/1 (木)  
2024 3/29 (金)



ミーレ製食器洗い機  
スペシャルサイトは  
こちら



## Health

## プラス10で健やかに！



座る際、膝がつま先より前に出ないように、お尻を引くと良いですよ

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♪

### ●筋力トレーニングを組み合わせる

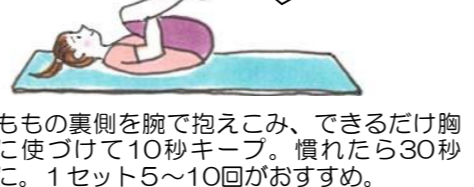
立ち上がりが辛くなったり、足腰のふらつきを感じたら、筋力トレーニングがおすすめ。1つのトレーニングを10分続けるのは大変ですが、スクワットや腕立て伏せなどを組み合わせると良いですよ。

・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くしましょう。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

## かんたんレシピ

## 豚肉と夏野菜の煮びたし

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/>

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♪



### 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の材料を合わせしておく。

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。

## 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します。

### ■ 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。

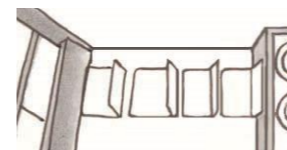
### ■ マグネットで浮かせる収納



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られれば、浮かせる収納ができます。

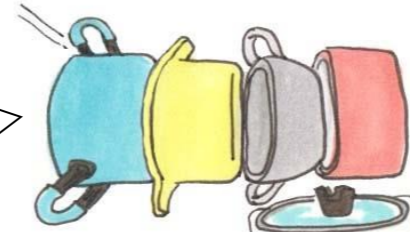
トレイをL字型のブックエンドでひとまとめ。マグネットフックを使えばモノを掛けることもできます。

### ■ 鍋を横に立てて収納

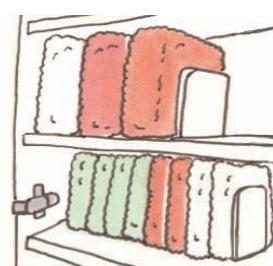


鍋の大きさに合わせ、L字型のブックエンドを縦の高さが長い方を、引き出し内の底面に両面テープなどで固定すれば、鍋を横に立てて収納できます。

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。

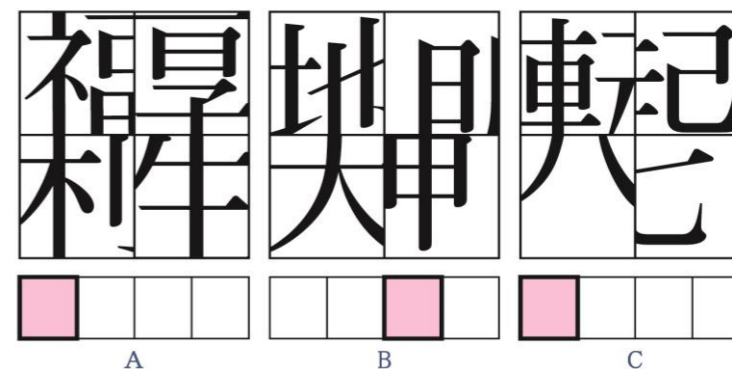
※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

## 熟語探し



●正解の方に「シューカラット」プレゼント！  
シューカラットは、調湿や脱臭してくれる内装壁タイル「エコカラット」で作ったサンプルです。靴箱や食品棚の中に入れていただくと調湿・臭い吸着性能をお試しいただけます。  
ご応募はLINE公式アカウントから、もしくは担当営業、住まいメイトまで

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。



LINE Official Account



6月号

答え：ササノハ(笹の葉)