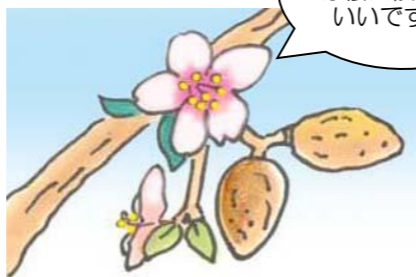


何の日？

7月22日はナッツの日

ナッツ類の普及や需要の拡大などを目的とした活動を行うために、1996年(平成8年)に制定されました。

ナッツは栄養バランスに優れ、ミネラル分も豊富。古代から保存食や神にささげる供物として、貴重なものだったそうです。ナッツの種類は、アーモンドやクルミ、マカダミアナッツ、ヘーゼルナッツ、ピスタチオ、カシューナッツなどがあります。その代表格であるアーモンドは、ビタミンEを多く含み、植物性たんぱく質も豊富。食物繊維も多いそうです。



ナッツのカロリー

栄養豊富なナッツ類ですが、たとえば、アーモンドは1粒6キロカロリー、カシューナッツは1粒9キロカロリーと高め。食べすぎは禁物です。厚生労働省によると、一般的な1日の間食のおすすめの量は200キロカロリーだそうです。ほかの食べ物とのバランスを考えながら摂りたいですね。



ちなみに、1月23日はアーモンドの日、5月30日はアーモンドミルクの日、9月30日はクルミの日だそうです♪



¥0 無金利ローン キャンペーン継続中

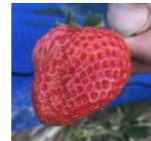
OB様限定

ふくろう農園だより

2023年12月に、茨木市田中町に「ふくろう農園」が誕生!!!

無農薬栽培で安心安全な野菜を作っています🍓

今後は収穫イベントなども開催していきたいと企画中です。



お楽しみに☆



ふくろう通信

2024.7月号



想いを形に

LIXILリフォームショップ

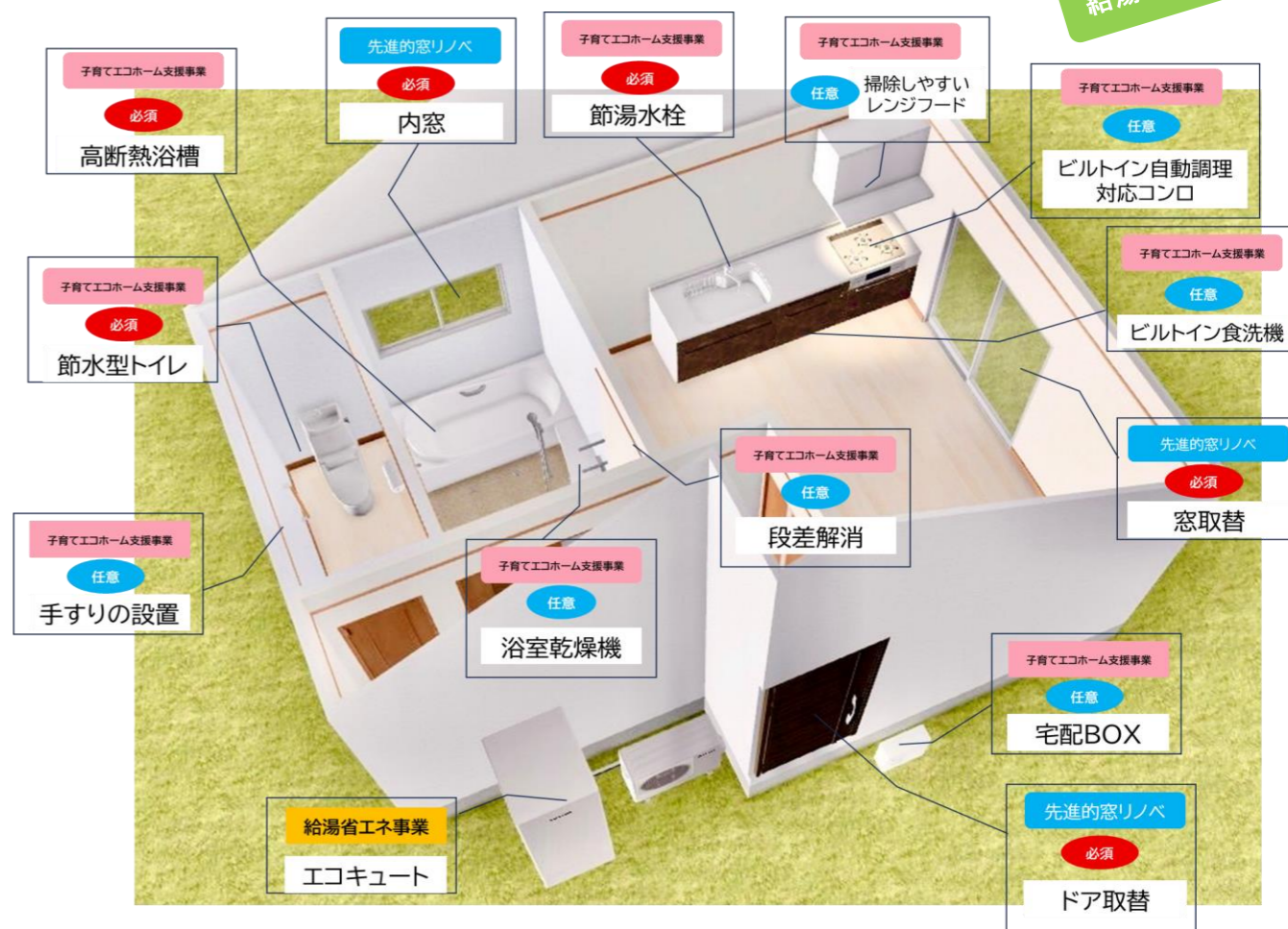
先進的窓リノベ

リフォームすると

子育てエコホーム支援事業

補助金がもらえる!

給湯省エネ事業



内窓設置 | Sグレード 【大】68,000円/箇所 【中】46,000円/箇所

外窓交換 | Sグレード 【大】149,000円/箇所 【中】110,000円/箇所

節湯水栓 5,000円/台
浴室乾燥機 23,000円/戸
高断熱浴槽 30,000円/台
節水型トイレ

掃除しやすい機能を有するもの 22,000円/台

ビルトイン食器洗機 21,000円/戸
掃除しやすいレンジフード 13,000円/戸
ビルトイン自動調理対応コンロ 14,000円/戸
手すりの設置 5,000円/戸
段差解消 7,000円/戸
廊下幅等の拡張 28,000円/戸

補助額は、リフォーム工事内容やサイズ・性能によりそれぞれ設定されております。

1申請あたりの合計補助額5万円以上から申請可能となります。

Health

夜間熱中症に気をつけましょう



枕元には常温の水を置いておくことをおすすめします

もし、トイレに起きたときは常温の水を摂り、脱水を防ぎましょう。また、利尿作用のあるアルコールやコーヒー、緑茶を飲むと、夜間のトイレの回数が増えるなど、安眠が妨げられる可能性があるため、寝る前に飲むのは避けましょう。

エアコンを使って心地良い空間を

夜は省エネを考え、ついエアコンを消しがち。しかし夜も25℃を下回らない熱帯夜は、熱中症のリスクが上がります。夜間でもエアコンで快適だと感じる室温・湿度を保ちましょう。たとえば、室温が28℃でも、湿度が低ければ体感温度が低く感じるそうです。湿度は40～60%程度がおすすめ。ちなみに、体に直接風が当たると、だるさなどの原因になるので、扇風機などを併用し、風を対流させると良いですよ。

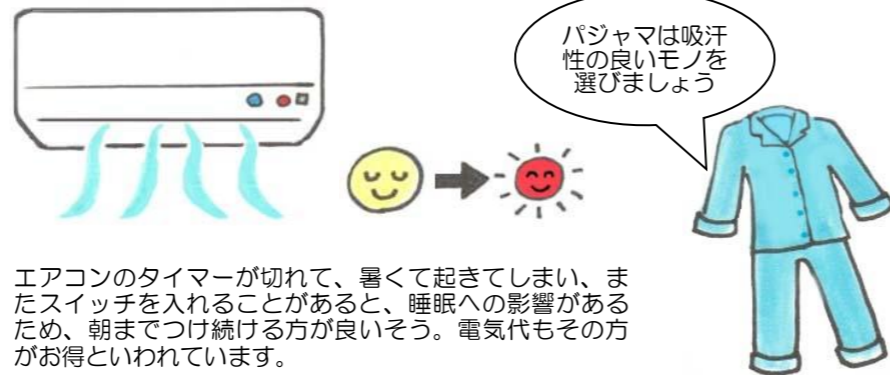
熱中症のリスクは、太陽が照りつける日中だけではなくありません。夜間も気をつける必要があります。そこで対策をご紹介します。

●寝る前にしっかり水分補給を

喉が渴いていなくても、寝る前にコップ1杯程度の水をゆっくり飲みましょう。暑い時期でも、冷たい水は寝つきが悪くなる可能性があるため、常温の水がおすすめです。

●肌掛けなどを使うときも顔は出す

エアコンによる影響で肌掛け布団をかける際も、顔は出しておくことをおすすめします。冷たい空気を吸うことで肺を冷やすことができ、体温を下げる効果が期待でき、熱中症予防につながります。



パジャマは吸汗性の良いモノを選びましょう

エアコンのタイマーが切れて、暑くて起きてしまい、またスイッチを入れることがあると、睡眠への影響があるため、朝までつけ続ける方が良いでしょう。電気代もその方がお得といわれています。

かんたんレシピ

カマンベールなめろう

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

(2～3人分)

- カマンベールチーズ…1個
- 味噌…大さじ1
- ショウガ…1/4かけ
- 小ネギ…4本
- バゲット…1/2本

バゲットに塗って、ワインなど、お酒とともに♪ カマンベールチーズに味噌のコクと塩味、ショウガのアクセントが絶妙にマッチします。



①カマンベールチーズは1口大に切る。ショウガはみじん切りにし、小ネギは小口切りにする。

②まな板に①、味噌をのせ、たたきながら全体を混ぜ合わせる。

③器に盛りつけ、スライスしたバゲットを添える。

※包丁の面でぬり込むように混ぜると和えやすいです。
※少し時間をおくと、カマンベールチーズが柔らかくなり、バゲットに塗りやすくなります。

Chottoいいかも

■丈夫だからエコバッグにおすすめ



肩に掛けられる持ち手があれば、持ち運びしやすい♪

コーヒー豆の袋にも使われるジュートはとても丈夫なので、エコバッグにぴったり！マチがしっかりとあると、ビン類やお惣菜のパックなども安定しやすいです。

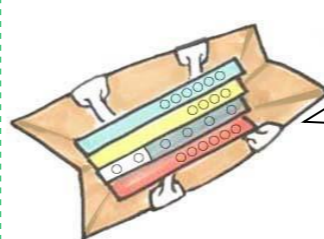
■A3程度のサイズのバッグを活用する



紙袋をひとまとめに♪

ひざ掛けなどをざっくり入れても便利！

■A4程度のサイズのバッグを活用する



雑誌や書類など、紙のモノを入れれば、手軽に持ち運べます♪

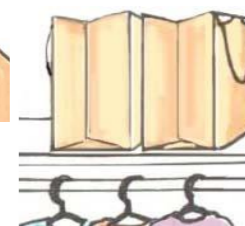
バッグの中に仕切りを入れれば、出し入れしやすいです！

■B5程度サイズのバッグを活用する

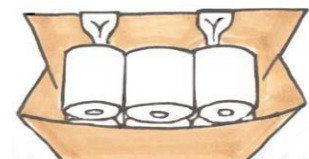


お弁当の持ち歩きや、外出に必要なモノをざっくり入れられます

■入れるモノで使い分ける



トイレ用紙の大きさによってA4やB5サイズを使い分けを。クローゼットのモノを仕分けの際も、入れるモノによっていろんなサイズを使い分けると良いですよ♪



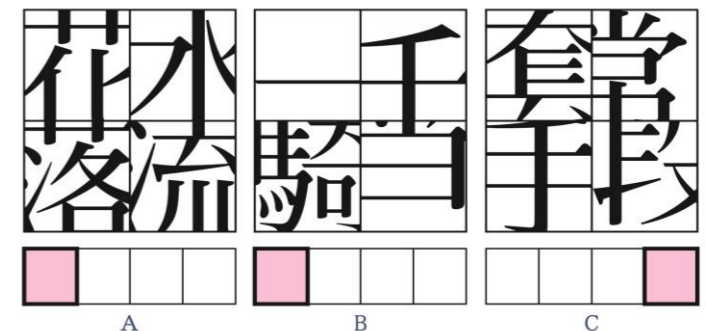
一般的なトイレ用紙なら、B5サイズで6個ほど入ります。

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。



ひとまず仕事の区切りがついた～！



答え

●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



6月号

答え：ナガアメ（長雨）