





システムキッチンに 変えてお悩み スッキリ!

## キッチンリフォームのすすめ

弊社までお気軽に ご相談ください!

#### 動きやすいスペースを確保!

ガスコンロ⇔シンク⇔冷蔵庫の間を、それぞれ 2~3歩で行き来できるのが、最適な広さです。



#### お手入れしやすいレンジフードに!

気流をつくる整流板で吸引カアップ!プロペラがないのでお手入れは拭くだけで完了です。



### →パネルは、ひと拭きで キレイになる材質に!

汚れがつきにくい材質を選べば、頑固な油汚れも 簡単に落とせます。写真のように、リビングダイニ ング側のパネルを同様の材質で設ければ、お子さ まがペンで書いた落書きもひと拭きで元通りに!



キッチンがもっと広かったら…。使いやすかったら…。

毎日使うキッチンだからこそ、ああしたい・こうだったらが出てきますよね。 そんな モャモヤ をスッキリかなえるためにキッチンリフォームがあります。



#### **ビルトイン食器洗浄機に!**

ビルトインの食器洗浄機なら、置き場所に迷うことはありません。 ニオイや排気が出ないタイプもあります。



#### 100

リフォーム後のイメージ

#### **─寒い冬でも** 足元あたたかく!

床暖房やキッチンセットの下の幅木部 分に埋め込む足元温風機は、足元が 冷えこむ時季に重宝する機能です。



### **体にやさしい高さのキッチンに!**

低すぎても高すぎても、体に負担がかかります。一番利用される方の身長を目安とした、最適な高さに変更しましょう。



身長別の最適な 高さ(目安)



最適なキッチンの高さは 身長÷2+5cm が目安です。

個人差やスリッパの使用等により最適な高さが異なりますので、ショールームにてご確認ください。

2



季節の健康 コラム 第6回









杏林大学医学部付属病院医師 植地 貴弘さん

#### 能は鎮痛薬の約3倍持続

「最近、寝つきが悪くてぐっすり眠れ ないんです」。こういった相談を受けること は珍しくありません。実は、その不眠の原因 がカフェインであることも少なくないのが 現状です。

ご存知のようにカフェインには多くの効能 があるといわれていますが、中枢神経を刺激 して意識を覚醒させる作用はよく知られてい ます。その作用を期待して、私たちはコー ヒーなどのカフェインを多く含む飲料を摂 取しています(右表参照)。これらを飲むと、 血液中のカフェイン濃度は、摂取から50~ 75分後に最大値に達することがわかってい ます。そして徐々に代謝され、3~5時間 ごとに半減していきます(半減期)。鎮痛薬 の半減期が1.3時間ほどですので、カフェイ ンの効能の持続時間が3倍近く長いことに驚 くかと思います。カフェインに敏感な方は、 15時ごろに飲んだコーヒーによっても夜眠 れなくなることもあるので、注意が必要なの です。

#### 100mlあたりの平均的なカフェイン含有量

エスプレッソ	約212mg	紅茶	約20mg
コーヒー	約40mg	緑茶	約10mg
栄養ドリンク	約30mg	コーラ	約8mg

#### 臓にも影響あり

カフェインは、心臓にも影響をおよぼ すことが知られており、頻脈や期外収縮とい う脈が飛ぶ感じがする症状が現れることもあ ります。それらが出やすい方は、カフェイン が原因かもしれません。カフェインの過度の 摂取は上記の症状だけでなく、焦燥感や神経 過敏、興奮、不眠、顔面紅潮、悪心、頻尿な どが現れる「カフェイン中毒」をきたすこと になり、非常に危険です。目安として、最大 でも 100~200mg程度のカフェインを、3 ~ 4時間以上間隔をあけて摂るようにすると よいでしょう。

カフェインと上手に付き合うことができれ ば、什事の能率や集中力アップが期待できま す。この機会に、コーヒーブレイクのタイミ ングを見直してみてはいかがでしょうか?



快適×おトクな夏を!

外気熱のおよそ7割は窓から入ってきます。そ こで注目したいのがカーテン。遮熱機能のある ものにかえると、外気熱の侵入を抑えて室温を 一定に保つので空調効果が高まります。自然光 を拡散させる機能もあれば、室内は明るいまま。 光熱費の節約に。涼しく過ごしたい!でも冷房 代や光熱費は節約したいとお考えなら、カーテ ンを見直してはいかがでしょうか。

資料提供:ベンチャーマテリアル

#### 一般的なカーテンの家は…

- ●日のあたるところは特に暑い
- ●冷房が効きにくい
- ●カーテンをしめると暗くなる

外気熱の 約7割が 侵入!!

コストがかかる!

#### 遮熱+光拡散カーテンに かえると…!

- ●冷房が効きやすい
- ●カーテンをしめても 自然光で明るい

外気熱の 侵入を大幅に 削減



カーテンをしめることで、日差しによる室内温度上昇を ファ 抑えることができます!

#### 季節の 🛨 ★ ★ 簡単レシピ (監修)江上料理学院

みんなが大好きなメニューを、 2日目もおりしくアレンジリ

彩りよく、手際よく、おいしく!









#### 材料/2人分

<ul><li>◆なす——— 2本</li></ul>
●パプリカ――― 1/2個
●玉ねぎ――― 1個
●豚バラ肉スライス― 120g
• プチトマト 6個
●オクラ――― 4本
<ul><li>サラダ油── 適量</li></ul>
<ul><li>市販のカレールー── 40g</li></ul>
•水———300cc
● おろしにんにく 小さじ1/2
● おろし生姜―― 小さじ1/2

#### 作り方

- ●なす、パプリカはひと口大に切る。玉ね ぎは薄切、豚肉は4cm幅に切る。プチト マトはヘタを取りのぞき、オクラは斜め 2つに切り分ける。
- 2鍋にサラダ油をあたため、なすとパプリ 力を炒めて取り出す。
- **32**の鍋にサラダ油をたして玉ねぎを炒め る。豚肉を加えてさらに炒め、水を入れ て沸騰したらアクを取り、カレールーを 加えて溶かす。②とプチトマト、オクラ、 おろしにんにくとおろし生姜を加えて4 ~ 5分煮る。

#### ひと手間で彩りよく

●ご飯─── 2人分



ら戻し入れると、 らいしく、色鮮や

#### ★ 手際よく風味をプラス



おろしにんにくと生姜 味をプラスでき、時短 にも。市販のチューブ

そうめんのレパートリーも広がる!

カレーそうめんチャンプルー 約10分 372kcal (1人分)



#### 作り方

● そうめん \_\_\_\_\_\_ 100g ●残ったカレー――― ---- 谪量 ごま油 少々 しょうゆ── 適量 ♪かつおぶし 適量

材料/2人分

- 介をうめんはゆでて水洗いし、水けをきる。
- ②フライパンにごま油をあたため、①と残っ たカレーを加えて炒めあわせ、しょうゆで 味をととのえる。器に盛りつけ、かつおぶ しをふる。



### マネーコラム⑥

#### 八ツ井 慶子さん

生活マネー相談室 代表/ファイナンシャルプランナー

私たちにはプラス?マイナス?

が家計に与える影響

途中で ただき が停が

まで下げられました。0・025%から0. 例えば、大手銀行のいちる金利、両方とも

利が導入されました。金利を受け のではなく、支払うのがマイナスです。とはいえ、私たちが日常的 で現状は \*銀行の銀行\*といわれ 本銀行内で行われます。ところが マイナス金利、いろいろな場面で で現状は \*銀行の銀行\*といわれ 本銀行内で行われます。ところが マイナス金利、いろいろな場面で に影響をおよぼします。 で加ます。一方、住宅ローン金利 だっています。一方、住宅ローン金利 がっています。一方、住宅ローン金利 をおまず預金ではお金は増えなく を加ます。既に、いったん販売停 られます。既に、いったん販売停 られます。既に、いったん販売停 なった後、販売再開時に保険料が たいかんで かった後、販売再開時に保険料が なった後、販売再開時に保険料が なった後、販売再開時に保険料が をつた後、販売再開時に保険料が なった後、販売再開時に保険料が 恵をもたらします。 ・金利負担の面では家 ・住宅ローン金利も下 住宅ローン金利も下はお金は増えなくなっ た引きとえ

マイナス金利下は運用して殖やすことも難しい環境です。株などで年1万円の利益を得るよりも1万円÷12か月門の利益を得るよりも1万円÷2とも難しい環境です。株などで年1万円の利益を得るよりも1万円を担かの負担感が増しており、支出管理の重要性が高まっている時代といえます。要性が高まっている時代といえます。で経済環境の変化このままマイナス金利が続き、企業績など実体経済に悪影響が出始め、業績など実体経済に悪影響が出始め、電用悪化や賃金低下といった形で波及雇用悪化や賃金低下といった形で波及 してしまうと、 雇用悪化や賃全 すイ ナス金 いえます。 利は景気浮 家計 Ó の こに与える影響は深 ごといった形で波及 売れ てる 必行は揚 要はがか狙 な好りつ 調ませたも いで

主な家計へのメリットとデメリット(2016年3月時点)



●住宅ローンなどの借入金利が下がる



預金の金利が下がる

● 貯蓄性があり、保障期間が長い 生命保険の新規保険料が上がる

国債で運用する投資信託の受付停止

### マイナス金利

でにマイナが日常的に · ナラけ オスナ 

> 別でかけ捨てタイプ 映や収入保障保険の 受けや 人 保 産 ! 人 年 金 ! プの よう す タ保 イ

プ

でといったで、比較では、といった



首もとにターコイズブ **ルー**を取り入れると、創 造性や表現力がアップ! ネックレスやネクタイに

正しく知って使って、パワーアップ

## 味方につけたいのチカラ

色は、目で見るだけでなく、体全体でも感じることができます。 正しく知って使って、色のチカラを活用しましょう!

も多いでしょう。

どの制服に採用されています。

実は最も好感度が高い色

青は、安心や信頼感を与える心理的効果を持

相手の話に耳を傾けて理解する、誠実なコ

つため、世界で最も好感度が高い色として、企

業のブランドカラーなどに活用されています。

ミュニケーションを表す色ということもあり、

青を好む方は知的で誠実なタイプ。赤のように

自らリーダーシップはとりませんが、周りから

の信頼があついので、まとめ役を任されること

青のなかでもロイヤルブルーのような落ち着

いた色合いは、誠実さに加え能力の高さや従順

さもイメージさせることから、警察官や学校な

正しい青の使い方

涼を感じさせる青は、

夏のファッションに取り入れたい色。

でも前面に出し過ぎると冷徹で

寒々しい印象を与えてしまうので、

ピンクや黄色、白といった明るい色と

組み合わせましょう。

カラーセラピスト カラーセラピーランド http://www.i-iro.com/ 運営



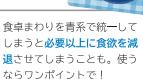
#### 鎮静と抑制の色

血圧や脈拍、呼吸数を下げ、興奮を鎮めます。 また、食欲を抑制することから、青い照明や食 器、料理などを用いたダイエットも行われてい ます。

筋肉の緊張をゆるめるリラックス効果もある ので、寝室に青を取り入れると熟睡できるとさ れています。一方、オフィスや勉強部屋に取り 入れると長時間でも疲れにくくなり、集中力を 高めてくれます。

最近では、青い光が犯罪や自殺者を激減させ た事例が報告されており、街灯やコンビニエン スストア、駅の照明などにも取り入れられるよ うになりました。

> インテリアに青系を用 いるだけで体感温度が **2~3℃下がる**という 調査結果も!



第2回





## わが家の ガス機器 は大丈夫?

キッチンで調理中の安代さん。「ひょっとしてガス屋さんに相談したほうがいいのかしら…?」と、不安に思うことがあったようです。



ご不明な点がございましたら、お取引のガス販売店までご連絡ください。

# みんなで楽しく!

左の絵と右の絵 では、違うところが **7個** あります。 さあ、何個見つけられるかな?





※このページの答えは車表紙にあります

## 注目!

知らなきゃ損!?のハイパー栄養食品

監修:日本スーパーフード協会 http://www.superfoods.or.jp/ 健康・美容両面から注目されている「スーパーフード」 をご存じですか?(社)日本スーパーフード協会の定義 より引用すると、

- ○栄養バランスに優れ、一般的な食品より栄養価が高い 食品であること。あるいは、ある一部の栄養・健康成 分が突出して多く含まれる食品であること。
- ○一般的な食品とサプリメントの中間にくるような存在で、料理の食材としての用途と健康食品としての用途をあわせもつ。
- …と、上記のような"ハイパー栄養食品"を指します。 ここでは数ある中から、昨今注目の3つをご紹介します!

#### 2015年に大ヒット! トロトロ×つぶつぶ食感も話題 チアシード

モデルのミランダ・カーが毎日飲んでいると紹介したことで、昨年大ブームになった「チアシード」。 南米原産のシソ科の植物チアの種なのですが、水につけるとジェル状になるのが特徴。こんにゃくにも含まれているグルコマンナンという食物繊維やたんぱく質も豊富なので、ダイエットにオススメ!といわれています。



### ブームになるかも!? 期待の新顔 アマランサスとブラッククミンシード



「アマランサス」は、白米と比べるとミネラル・カルシウムが約32倍!鉄分・マグネシウムが約12倍!食物繊維が約15倍!など栄養価が高い、南米原産ヒユ科の雑穀です。たらこや明太子と食感が似ているので、ご飯やパスタとの相性も◎。



「ブラッククミンシード」は、地中海沿岸やアジア 南西部が原産のキンポウゲ科の植物の種。抗ピロリ・抗炎症・抗ガンなどがうたわれていて、さらに 糖尿病にも効果があるのでは!?と研究が進められている希望の種です。古くから食用ハーブやオイルとして使用されてきました。

10