

イマドキ・トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

必須脂肪酸をバランス良く摂りましょう

油には、必須脂肪酸があり、サラダ油や大豆コーン油に豊富なオメガ6系脂肪酸、魚の油やアマニ油、えごま油に豊富なオメガ3系脂肪酸、オリーブ油などに豊富なオメガ9系脂肪酸に分類されます。その中でも特に欠かせないのが、オメガ3とオメガ6で、そのバランスが健康づくりには大切だそう。普段の生活ではついオメガ6を多く摂る傾向にありますが、オメガ3は、高血圧予防や、脳の活性化が期待できるので、オメガ6に対して、オメガ3は、2倍の量を摂るのが良いそうです。アマニ油やえごま油はどちらも、1日小さじ1杯程度がおすすめ。熱に弱いので、加熱せずにサラダや納豆、野菜のおひたしなどにかけたり、ドレッシングに混ぜるなどして取り入れると良いようです。光に弱く、酸化しやすいので、冷暗所に保存し、早めに食べましょう。



意味を間違えやすい言葉

私たちがふだん、何気なく使っている言葉、意味を間違えがちな言葉っていろいろあります。たとえば「一姫二太郎」。女の子が1人、男の子が2人と、単に数のことを言っている印象ですが、最初に女の子、次に男の子が生まれると、育てやすいという意味だそうです。また、文章のさわりなどと言う、この「さわり」。一見、最初の一部分、と思いがちですが、実は、肝心なところという意味。「浮足立つ」という言葉も、ワクワクして浮足立つよね～！と使いたいのところですが、実は、不安で落ち着き失っていることだそうです。まったく逆の意味であることに驚きますね。「たそがれる」という言葉は、物思いにふける意味かと思いきや、日が暮れる、人生の盛りを過ぎることだそうです。「なし崩しにする」は、なんとなくうやむやにする、と思いがちですが、物事を少しずつ片づけること。いかがですか？正しい意味を知ると、日常の会話もより楽しいものになりますね。

スカーフ使いが再燃！

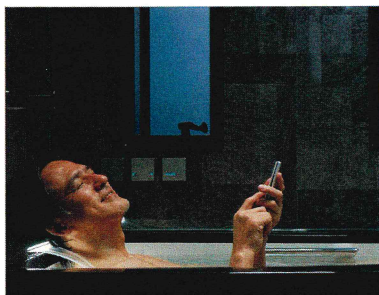
さまざまなファッションが楽しめるなか、少し前から注目されているのが、スカーフ。90年代にスカーフを楽しむファッションが流行りましたが、今ふたたび、取り入れられています。柄も派手めのものが多く見られ、懐かしさを感じる人も多いのではないのでしょうか？使い方としては、バッグの取手に結んだり、腕に巻いてアクセントにするのはもちろん、ヘアバンドのように頭に巻くのもおすすめ。結んだ髪の上から巻いてみたり、お団子ヘアのお団子部分に巻いてみてもかわいいですよ。また、首で結び、シンプルなTシャツやワンピースなどと合わせるのも今年流です。ほかに、スカートやパンツにベルト代わりに巻くのもおすすめ！アクセサリー感覚で楽しんでみてください！



間違いさがし答え：①男の子の足 ②男の子の持っている物 ③女の子の目 ④お母さんのウチワ ⑤提灯の数

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。

システムバスルーム
スパージュ

【ご注意事項】
・取付費用は別途お客様のご負担となります。
・地域によりショールーム再開時期が異なりますので、期間中においても展示商品の確認ができない場合があります。
・当社が提供する他キャンペーンとの併用は対応できない場合があります。
【お得意先(元請)様、パートナー様】
・当社受注期間：2020年7月1日(水)～11月30日(月)、
・出納期間：～2021年3月31日(水)までが対象となります。

LIXILのSPAGE〈スパージュ〉は、『湯を、愉しむ。時を、味わう。』をコンセプトに作られた、人生を豊かに潤すシステムバスルームです。

《商品紹介》



※通信料はお客様のご負担となります。

スパージュ生活応援キャンペーン 実施中！

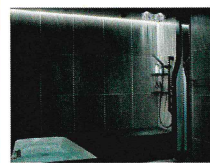
期間中にご契約いただいた方【全員】に以下のいずれかの人気アイテムをプレゼント！
【対象期間：2020年7月1日(水)～10月30日(金)】



おうち時間を、もっと家事ラクに
換気乾燥暖房機

夜のお洗濯や、雨・花粉の季節でも安心して衣類乾燥ができます。浴室を活用し、家事ラクで快適な暮らしを送りましょう。

※対象品番はUFD-111A(-BK)、UFD-211A(-BK)です。



テレワークの気分転換に
ライン照明

身も心も解きほぐす優しい光が浴室空間を包みます。調光調色できるライン照明で、気分を一気にプライベートモードに切り替えましょう。

※アクアタワーライトは対象外です。

LIXIL

写真・記事：株式会社LIXIL

網戸と窓をきれいにして涼しさをアップ！

●網戸は、水をかけて丸洗いのがおすすめ

網戸は片面ずつ順に水をかけながら、スポンジなどで縦方向・横方向に汚れを洗い流します。

●窓ガラスは曇りの日の掃除がベスト

日光が当たると水がすぐに乾いてしまうので、曇りの日や、日が当たらない時間帯に掃除を。窓ガラスの掃除には、窓ガラスワイパーが便利です。スポンジやスプレーで窓を濡らし、上から下へ縦方向にワイパーでしっかり汚れを拭き取ります。最後に窓枠などにたまった水分や洗剤を古布で拭き取りましょう。

汚れが目立つ場合は、ガラス用洗剤を使い窓ガラスワイパーで拭き取りましょう。



大掃除といえは年末に行うイメージがあるかと思いますが、1年の半分の過ぎた夏の時期にしっかりと掃除をしておけば、年末の大掃除の負担を軽減することができます。

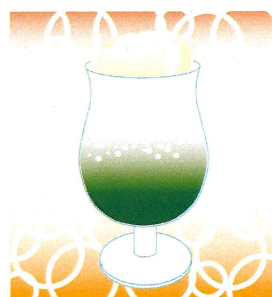
加えて春から夏にかけての暖かい季節は、気温が高いため汚れが落ちやすい、日照時間が長いので屋外の掃除をしやす、水を使った掃除を気持ちよくできるなどのメリットもあります。天気にあわせて掃除をすればますます効率もアップします。網戸は汚れやゴミが付着していると風通しが悪くなるので、夏こそ掃除しておきたい場所のひとつです。

さっぱり味わえる
手づくりドリンク

みなさま、元気で過ごすごうか？
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「涼やかドリンクを楽しむ」です。
暑さが厳しいとき、涼やかなドリンクが恋しくなりますね！そこで、おうちでも楽しめるものをご紹介します。

●クリームソーダ

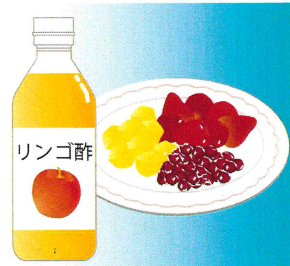
喫茶店などでいただけるクリームソーダ。おうちでも超手軽につくることができます。用意するものは、かき氷シロップと炭酸水、氷、トッピングのバナナアイス。



炭酸水をゆっくり注ぐと、見た目にも映える、二層のクリームソーダに！

●フルーツ酢

つくっておけば、水や炭酸水、牛乳などで割って、いろいろ楽しめます。用意するものは、穀物酢、氷砂糖、キウイフルーツやオレンジなど、好みのフルーツ。分量の目安は1対1ですが、お好みで調整してくださいね。氷砂糖以外でも、てんさ



フルーツは冷凍のものでもOK！りんご酢をベースにすると、より飲みやすく仕上がります

ミルキイな味わいの
ドリンクたち

●ラッシー

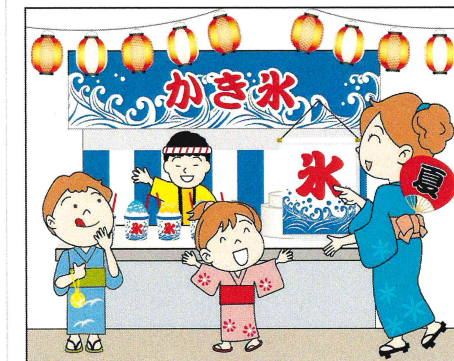
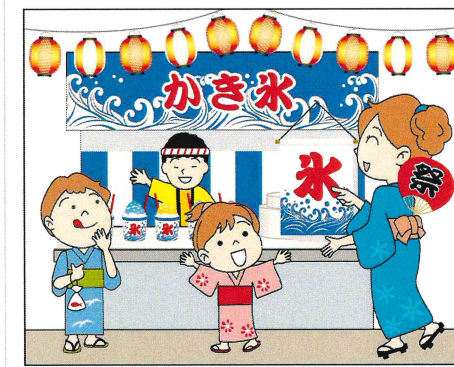
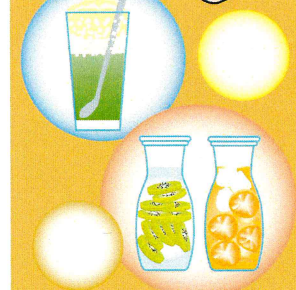
カレー屋さんなどでおなじみのラッシーもつくれます！用意するものはヨーグルト、牛乳、はちみつ。ヨーグルトと牛乳は同量が目安ですが、お好みで調整してくださいね。ヨーグルトと牛乳とはちみつをミキサーに入れて混ぜるだけ！お好みで氷を混ぜてシャリシャリの食感を楽しんだり、ブルーベリーやマンゴーなど、冷凍の果物を加えて混ぜてもおいしくいただけます。

●タルゴナコーヒー

タルゴナとも言われる、韓国発のドリンク。味わいはコーヒー牛乳のようですが、見た目がカフェ風でおしゃれなので、気分が上がります！用意するものは、インスタントコー



牛乳を豆乳に変えても美味しいですよ！

涼やかドリンクを楽しむよう！
おうち時間を豊かに過ごしてみませんか？

住まいのかかわら版

Vol.69

(有)井上興産

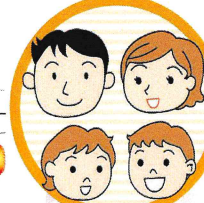
〒771-0134
徳島市川内町平石住吉3-29

Tel: 088-666-3155

Fax: 088-666-3156

inouekousan@theia.ocn.ne.jp

0120-64-3155



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！チャレンジしてみてくださいね！

