# すまいのかわら版

Vol.81

（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

## 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ょっ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 納豆はちょい足しで満喫

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。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。

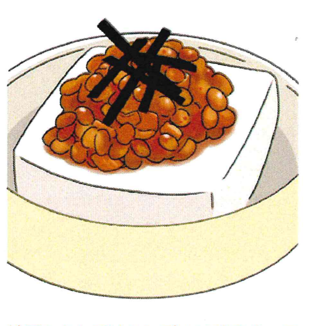
●納豆にちょい足し

・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、細かく刻めば冷やしうどんや、しょうゆなど和風に味つけしたパスタの仕上げに乗せれば、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。



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♪

### 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。

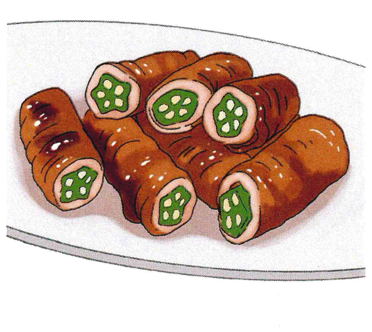
オクラは使う前に、産毛を取りましょう。オクラに塩をまぶし、まな板の上で転がすか、オクラ同士を合わせて軽くスリスリしたあとに水で流すと、取れやすいです。

・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。

・ごま和えもおすすめ♪オクラは茹でても、生でもOK。細かい輪切りにし、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、そうめんのトッピングにいかが？

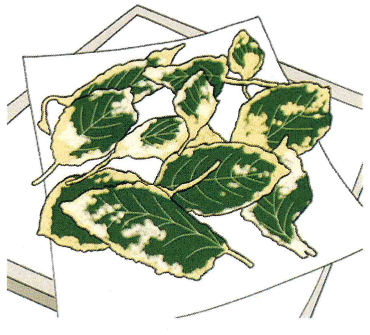
・細かい輪切りにして、スープに入ればちょっととろみのある仕上がりに。わかめやネギを一緒に入れて、中華風でも和風でも相性抜群です。



オクラを豚バラ肉で巻いて焼くのもおすすめです

●モロヘイヤも使える

　スーパー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。シュウ酸を多く含むので、茹でて使うことをおすすめします。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。

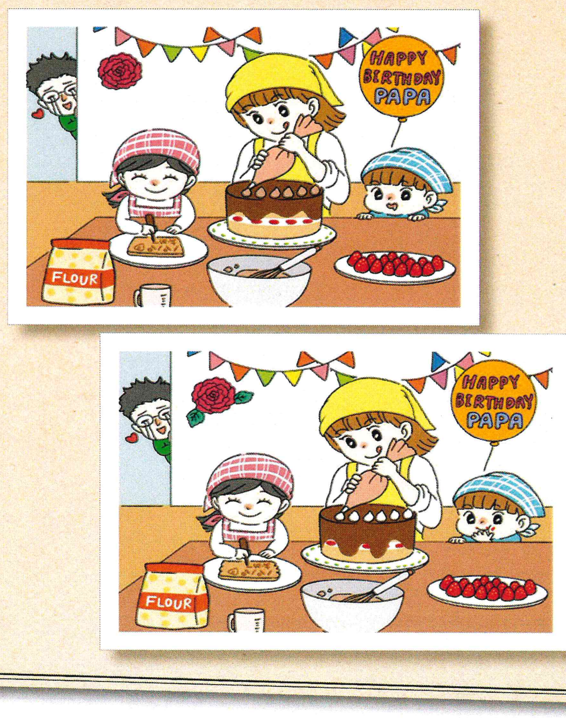


モロヘイヤの天ぷらもサクッと旨い♪生のまま、水で溶いたてんぷら粉で揚げましょう

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。
さぁ！チャレンジしてみてね！

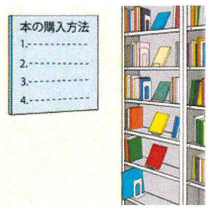


---

## イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

### 01 さまざまな無人販売所が登場！

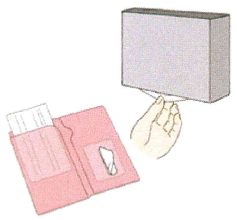


　生産者さんが、自分たちで作った野菜などを無人で販売しているところは見られますね。最近は、このご時世もあり、野菜以外でも無人販売所が増えているそうです。たとえば、洋服屋さん。値段ごとにハンガーで色分けをすることで価格を明確化。欲しい服があったら、ハンガーの色と同じチケットを買って購入できる仕組みとか。もちろん、試着もできるそうです。また、本屋も全国的に増えているようです。省スペースで運営し、自動レジを導入することで人件費も削減できるメリットがあるとか。買いに来た人も、欲しい本がじっくり選べるメリットがありますね。ちなみに、古本屋もあるそうです。そして、なんと餃子の無人販売所も登場！大手コンビニエ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

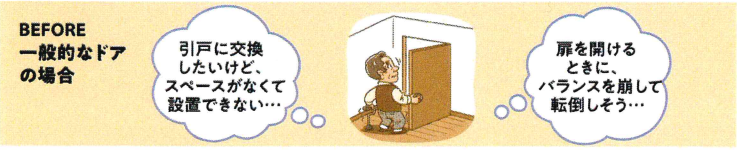
間違いさがし答え：①男の子の手 ②ケーキの上のクリームの色 ③ケーキにかかっているチョコレートの量 ④女の子のビスケットの形 ⑤壁の花の飾り

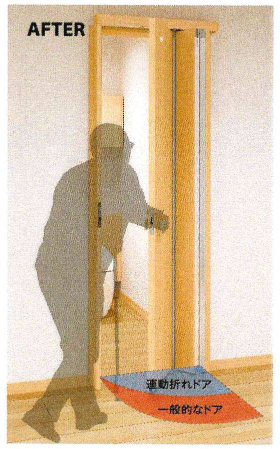
## 便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

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!＞

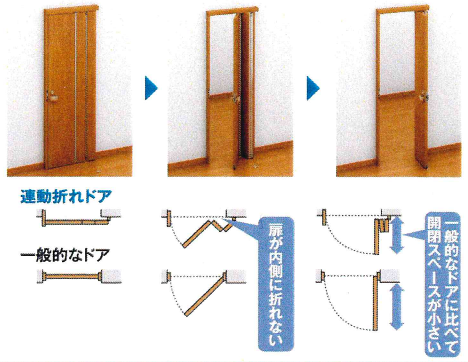
LIXIL


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…

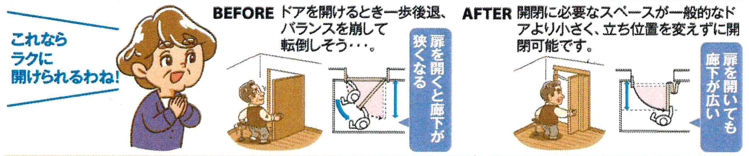


省スペース対応なので、
引戸が設置できない場所におすすめ

＼ 扉が3枚に折れて開閉 ／



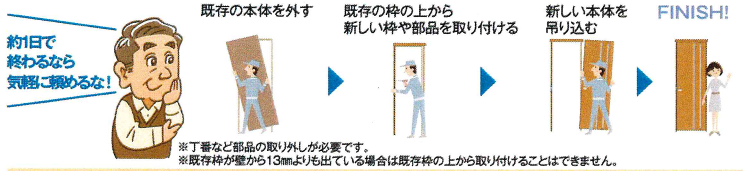
**POINT 01 少ない動作でラクラク開閉**



BEFORE ドアを開けるとき一歩後退、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。

**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!

※丁番など部品の取り外しが必要です。
※既存枠が壁から13㎜よりも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。

詳しくは動画で

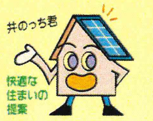
6196668282001

写真・記事：株式会社 LIXIL

## 徳島市 在住の方限定ですが・・・新生活様式対応 住宅リフォーム支援事業

補助額上限 １０万円　申請期限　令和3年7月30日(金)　過去に制度利用された方も申請可能

その他、上記、介護保険利用のバリアフリー工事、木造住宅耐震工事、
浄化槽取替等、各自治体が窓口になっている助成事業の申請等煩わしい事柄や
工事前のご近所様への挨拶も当社でさせて頂いております。
お住まいのお困り事、ご相談承ります。お問合せ下さいませ。


井のっち君
快適な住まいの提案