



TOTOリモデルクラブ会員店がお届けする

住まいの情報局!!



19年
夏号

株式会社荒明工務店

福島県会津若松市高野町中前田310

Tel. 0242-32-1331 Fax. 0242-32-1332

http://www.araake.com

TOTOリモデルクラブ



TOTO DAIKEN YKK AP

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。
いよいよ夏が近づき、汗ばむ陽気が続いています、いかがお過ごしでしょうか。
荒明工務店では、リモデルに関する疑問やお悩みなどを随時受け付けております。
小さな修理から大規模改修まで、お住まいについてのお悩みや疑問などがありましたら、
お気軽にお問い合わせください。



理想の
“美ボディ”を
手に入れよう!

意識づくり、食生活、簡単エクササイズなど、
美容のプロが“健康的に美しくなる”ための秘訣を伝授!

Beauty Life

●ビューティー☆ライフ

“夏の冷え”から体を守る!



1年のうちで、夏はもっとも冷え・むくみ対策が必要とき。近年は猛暑が続き、クーラーの効いている屋内と屋外の気温差などから体の機能がマヒしてきて、ますます悪化する傾向もあるようです。冷え・むくみの解消法を紹介します。

●服装で解消! 屋内ではクーラーで体が冷えるので、カーディガンなど上着を用意しておきましょう。外出から帰って来たときなど、汗をかいたあとは必ず着替えを。タンクトップなど肌着を交換するだけでも体の冷えを防ぐことができます。また、素足もNG。足首から冷えるので、靴下やストッキングを履くようにするとよいでしょう。

●飲み物で解消! 冷たい飲み物を選びがちですが、冷たい飲み物はたくさん飲んでもなかなか満足感が得られません。内臓も冷えてしまうので、屋内にいるときは温かいものを飲むようにしましょう。また、お勧めなのが常温の飲み物。冷たい飲み物より、のどを潤


すという感覚を満たしてくれます。水は飲みすぎると体液が薄くなるので、ほんの少し塩を足してレモンをしぼったり、はちみつを入れて飲むと、夏バテ予防にもなります。

●食事で解消! 脂肪は体温を下げ、冷えやむくみを促します。筋肉量を増やして代謝を上げることが大切なので、鶏肉(胸肉やささみ)や大豆など、高たんぱくの食材を意識的に摂取しましょう。

●入浴で解消! 特に夏は、シャワー浴で済ませてしまう方が多いと思いますが、毎日お湯に浸かることを習慣づけましょう。体の代謝が高まり、冷えやむくみをスッキリ解消できます。

夏の疲れは、夏の終わりに一気に体にあらわれます。冷えやむくみ対策をすることで体の不調も解消できるので、しっかり心がけてください。

長瀬サエコ ビューティーデザイナー・スローウォーキングディレクター。ビューティーデザイナーとして美容法・エクササイズ・ライフスタイル・メンタルなどトータルにアドバイス。ほかにもアーティスト活動やエッセイ、コラムの執筆など多方面で活躍中。著書に「ナガセ式「肩甲骨スクワット」で【即効】美やせ!」(扶桑社)などがある。HP <http://www.st-preciousone.com/>



書店にて好評発売中!
「たった6歩で寝たきり 腰痛 ひざ痛を防ぐ スローウォーキングDVDブック」
長瀬サエコ・著(アスコム/1300円+税)



今日の晩ごはん

冷製 トマトそうめん



- 材料(4人分)** ※お湯50mlにコンソメ顆粒を小さじ1/2溶かしたものを。
- そうめん.....3束
 - ミニトマト.....8個
 - なす.....1本
 - トマトジュース.....200ml
 - コンソメスープ※.....50ml
 - オリーブ油.....大さじ3
 - 塩、コショウ.....少々
 - バジル.....4枚

- 1 トマトは4等分に、なすは1cm角に切る。バジルは太めのせん切りにする。
- 2 ボウルにトマトジュース・コンソメスープを混ぜ合わせ、塩、コショウで味を調える。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れ、なすを揚げ焼きにし、きつね色になったら、ペーパーでよく油を拭き取り、塩、コショウを振る。そうめんはゆであがったら、よく水で洗い、味が薄くならないよう水気をしっかり切る。
- 4 ②とそうめん・トマト・なす・バジルを混ぜ合わせたら完成!

●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

暮らしの知恵袋

製氷皿を有効活用

氷を作る以外にも、工夫次第でいろいろと活用できる製氷皿。便利なアイデアをご紹介します。

●ダシ汁のストックに
かつおダシや鶏がらスープ、めん類のつけ汁などを、製氷皿で凍らせておきましょう。凍ったものはタッパーやジッパー付きビニールパックに入れておけば、簡単に保存ができ、料理のときにもすぐに使えるので便利です。

●付け合わせを便利に冷凍
大根おろしや紅葉おろし、ショウガのすりおろしなど、少しあると使いやすい付け合わせも、製氷皿で小分け冷凍。料理の時短にもつながります。

●化粧水もひんやり快適
取れん化粧水も、小分けにして冷凍しておけば、お風呂あがりのケアのときに、ひんやり気持ちよく使えます。日焼けをしたあとの肌にも快適です。

INFORMATION

TOTOシステムドレッサー エスクア

2019年2月発売

新商品

ココがすごい!

多彩な扉カラーをラインナップ
色調・柄・質感にこだわった全14色の扉カラーをご用意。空間を美しく華やかに演出します。

- リトホワイト
- リトダークグレー
- オーブライトグリーン



片寄せオープンプラン

施工取付のご用命は当社まで!!

ココがすごい!

セミオーダー感覚で
プランもパーツもカスタマイズ



フローティングデザインプラン

