

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！

野菜たっぷりの「草鍋」が人気！

たくさんの食材が楽しめる鍋は、季節問わず人気があります。その鍋で今話題なのが「草鍋」。水菜や豆苗、せり、パクチーなど青野菜がメインの鍋です。ヘルシーで体も温まり、デトックス効果も期待できるそうです。だしは和風なら昆布だしにしょうゆ、エスニック系なら鶏ガラだしにナンプレーなどを加えたスープに豚肉（部位もお好みで）や鶏だんご、水餃子などを入れ、最後に青野菜をたっぷり入れて、少しシャキッとした歯ごたえを残しながらいただくのがおすすめです！最近、市販の鍋のスープも豊富にあるので、それを使えば、より手軽にできますね。締めは、野菜と他の具材の味を存分に味わえる雑炊がおすすめです。ラーメンやあっさりとうめいもおいしいですよ！ぜひ、お試しあれ♪



スロージョギングってご存知？

ジョギングやウォーキングは健康に良いと運動の定番になっていますが、今、スロージョギングが話題になっていることはご存知ですか？自分が普段歩く幅よりも狭く、テンポよく軽い小走りのような感じで行う有酸素運動です。続けると体力がつき、ダイエット効果も期待できるとか。運動をあまりしていない人や高齢者は歩く速度くらいから始め、徐々にテンポを上げるといいそうです。ジョギングほど早く走らず、一緒に走る人と軽く会話ができる程度のスピードが良いので、体への負担が軽いのも人気の理由です。スロージョギングを行うときは、かかとを常に上げて背筋を伸ばすことが大切です。腕は無理に曲げたり振ったりせず、自然に任せましょう。行う時間も20～30分、週に1回、集中して行っても良いですし、5分程度を毎日続けてもいいそう。これなら、駅までの移動や目的地へ行きながら続けられそう！健康づくりにいかがですか？

ダブルクリップの活用法

ダブルクリップは書類を挟む以外にも様々な使い方があります。最近では100円ショップや雑貨店などで色や柄も豊富にあるので、活用してみても？たとえば、編み物をするとき、立ち上げた持ち手に毛糸を通して編み物をすれば、毛糸が絡まるのを防げます。また、適当な長さの麻ひもを壁に画びょうなどで留め、ダブルクリップでお気に入りの写真などを麻ひもと一緒に挟めば、お手軽ギャラリーのできあがり。さらに、ダブルクリップの持ち手を立たせた状態で逆さまにして置き、持ち手の部分に好きな写真などを挟めばフォトスタンドにもなります。冷蔵庫のドアポケットに使いかけのカラシやワサビのチューブをダブルクリップで挟めば整理しやすくサッと取り出せます。ほかに、ペーパーフィルターをまとめて留め、使いやすいところに掛けられるのも便利です。



メモを挟んでも good!



モノを売るな！ 物語を売れ！！

代表取締役 鈴木 健規

UDグループは、お客様満足No.1を目指します！

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けする住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃から当ブログを訪問して下さる読者様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することが出来たと思ひ、ブログ限定で公開させて頂きました。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談下さい。拙い文章ですが、これからも当ブログを宜しくお願い致します。

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。

SYSTEM KITCHEN ALESTA アレスタ



料理を楽しむキッチン。家族の真ん中にキッチンがあると、毎日の暮らしはきっと変わります。そのためLIXILでは、これからのキッチンと暮らしのあり方を2つの視点で考えました。料理を作る時間、家族と過ごす時間を大切に。キッチンを使う人の心と体の動きを効果的にサポートすること、キッチンを中心として、LDKをトータルにデザインすること。システムキッチン アレスタは、料理を楽しむキッチンへ。

Human Fit technology
理想的な使いやすさと心地よい暮らしの追求。LIXILは、この2つのコンセプトに基づきキッチンを開発しています。

新発売 人の心と体の動きにやさしくフィット もっと料理が楽しくなるキッチンへ

調理と後片付けをW(ダブル)でサポート！Wサポートシンク新搭載

シンク内が調理スペースに変わり、下ごしらえの効率が上がります。

調理をサポート！

後片付けをサポート！

シンクの「深さ」を有効活用。後片付けが段取りよく進みます。



洗剤・スポンジからペットボトルまでたっぷり収納



大きなワイヤーポケット
ハンドソープ・洗剤2種・スポンジ3種・資源ゴミの水はけまでできる大容量のポケットです。



大ダストケース
生ゴミを水に濡らさずシンク内で処理できます。

写真・記事：株式会社LIXIL

間違えさがし答え：①花瓶の模様 ②おじいさんの眼鏡 ③貯金箱の口 ④障子の棧 ⑤犬の前足