

美しく使いやすく... LDKリフォーム

インテリアに溶け込むデザインのキッチン

使いたいときに手が届くフロアキャビネット、タッチスイッチ水ほうき水栓で使いやすく、スムーズに…。きれいな除菌水でまな板も包丁も布巾も排水口も、いつまでも清潔が続きます。

before



after



TOTO ザ・クラッソ

シンプルで収納の多さが採用の決め手！
出窓に雑然と置かれていた小物類のすべてがキャビネット内に収納されました。

壁掛式の収納は、
ニッチ(飾り棚)で解決！

「キレイ除菌水」



排水口も…



布巾も…



まな板も…

水に含まれる塩化物イオンを電気分解して作られる除菌成分(次亜塩素酸)を含む水。薬品や洗剤を使わず、水から作られる環境にやさしい除菌水です。

サークル せきた

※内容は変更になる場合がございます。

「ビーズ刺繍アクセサリー」

■ 8月3日(火)

持ち物：裁縫道具

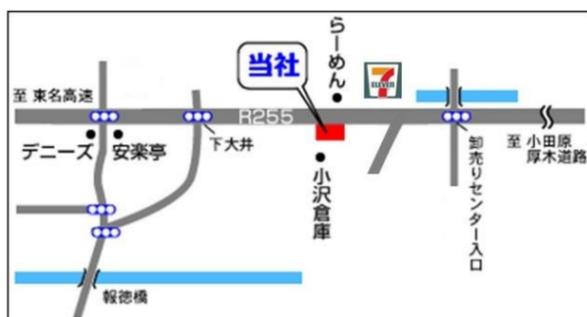
10:00 ~ 12:00

参加費：500円



注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店で

有限会社 アドバンス **せきた**



神奈川県小田原市下大井 393-3
TEL : 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228
URL : <http://www.advance-sekita.com/>



アドバンスせきた
ホームページ QRコード

T-POINT
当店で
Tポイントが
貯まります。



Vol.115
2021.08

住まいのかわら版

発行

㈲アドバンスせきた
小田原市下大井393-3
Tel : 0465-39-1238

「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か？」

ネバネバ食材で美味しく、健やかな日々を！

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した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 納豆はちよい足して満喫

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ある。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。

●納豆にちよい足し

・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たパスタの仕上げに乗せれば、



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♪



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立つほか、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

アレンジして いろいろ楽しもう

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。

●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、産毛を取りまじょう。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！オクラは茹でてでも、生でもOK。細かい輪切りに



頭の体操 間違いさがしゲーム

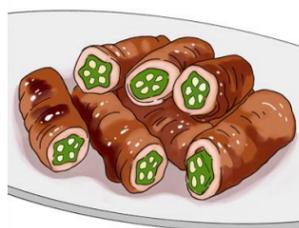
上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



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、そのうめのトッピングはいかが？

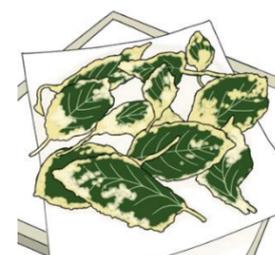
・細かい輪切りにして、スープに入れて。わかめやネギと一緒にに入れて、中華風でも和風でも相性抜群です。



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。シユ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じょう

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…

AFTER

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！

連動折れドア

一般的なドア

POINT 01 少ない動作でラクラク開閉

これならラクに開けられるわね！

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!

※丁寧な部品の取り外しが必要です。※既存枠が壁から13mmより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

写真・記事：株式会社 LIXIL

イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

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、野菜以外に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注目したいですね。



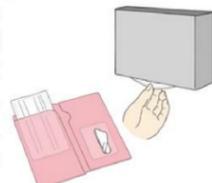
本購入方法
1.....
2.....
3.....
4.....

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といわれています。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。

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、バッグを選ばず使い、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、デザイン豊富などところが魅力です。



手軽にアウトドア気分を満喫 おうちキャンプでリフレッシュ！

住まいの快適レポート

まだまだ自由に出かけられない今、自宅でキャンプ体験にチャレンジしてみませんか。家族で盛り上がり、心身共にリフレッシュ！

自粛生活で、おうちキャンプが注目を集めています。でもテントを張ったりBBQができるような広い庭もないし…とあきらめている方も少なくないのではないでしょうか？ちょっとした工夫でアウトドア気分やキャンプの醍醐味を味わえる手軽なアレンジ法をレクチャーいたします。

おうちキャンプの鉄則

- 庭でのBBQは慎重に。
住宅密集地では煙や匂いが広がり、不快に思う方もいて、トラブルの要因。カセットガス式や遠赤外線式など煙の出にくいグリルコンロタイプを。
- 家中での火器は要注意。
キャンプを盛り上げる照明のひとつ、ガソリンランタンは匂いも強い上、火事の危険性も。LEDランタンなどを代用してロマンチック空間を演出。またBBQはホットプレートを活用。
- 少人数を厳守。
家中だから大丈夫と、友人を招いての大宴会はぐっと我慢。隣家に響く騒音や時間帯にも配慮を。



おうちキャンプのアレンジ方法

- 子供の秘密基地、テントを張る
たとえ庭がなくても、室内にテントを張るだけで一気にキャンプ仕様に。簡単に設置できるワンタッチタイプなら楽チンです。子供は秘密基地のように大はしゃぎ間違いなし。
- アウトドアグッズでコーディネート
キャンプ用のテーブルや椅子、照明などを配置してコーディネートを。中でもおすすめは自立式のハンモック。室内でも戸外で過ごす感覚が味わえリフレッシュできます。
- お手軽キャンプ飯を披露
ご飯はキャンプ用の食器を使用。ダッチオーブンやスキレット料理などが見栄えもよく最適です。キッチンで仕上げテーブルに運べばいいだけの手軽さもおうちキャンプならではのメリット。

オススメ商品 スタイルシェード

これからの暑い夏にぴったり♪窓から差し込む日差し対策



日差しが差し込んでとにかく暑い。すだれやよしずは傷む心配があるし、見た目もちょっと…。そんなお悩みも「外付け日よけ スタイルシェード」ですっきり解決。

- ポイント ① 夏の暑さをすっきり解消！**
室内の温度上昇を抑え、室内熱中症の危険から守ります。また、エアコンの効率を高め、冷房費を軽減します。
- ポイント ② 窓辺を、すっきり美しく！**
窓の上のボックスからサッと引き下げるだけで、しっかり日差しをカット。使わないときはすっきり収納できます。デザインのバリエーションも豊富なのでおしゃれな空間に変身♪

