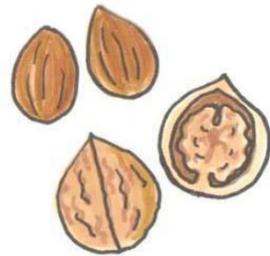


## 何の日？

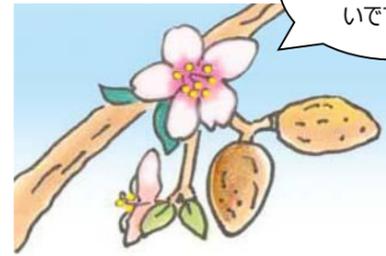
## 7月22日はナッツの日

ナッツ類の普及や需要の拡大などを目的とした活動を行うために、1996年（平成8年）に制定されました。

ナッツは栄養バランスに優れ、ミネラル分も豊富。古代から保存食や神にささげる供物として、貴重なものだったそうです。ナッツの種類は、アーモンドやクルミ、マカダミアナッツ、ヘーゼルナッツ、ピスタチオ、カシューナッツなどがあります。その代表格であるアーモンドは、ビタミンEを多く含み、植物性たんぱく質も豊富。食物繊維も多いそうです。



ちなみに、1月23日はアーモンドの日、5月30日はアーモンドミルクの日、9月30日はクルミの日だそうです♪



アーモンドの花は桜に似てかわいいですよ♪

### ナッツのカロリー

栄養豊富なナッツ類ですが、たとえば、アーモンドは1粒6キロカロリー、カシューナッツは1粒9キロカロリーと高め。食べすぎは禁物です。厚生労働省によると、一般的な1日の間食のおすすめの量は200キロカロリーだそうです。ほかの食べ物とのバランスを考えながら摂りたいですね。

## ☆超大型補助金でリフォームチャンス到来！☆

### 住宅省エネ2024キャンペーンでお得にリフォーム！

2050年カーボンニュートラルに向け国土交通省、経済産業省、環境省がそれぞれ取り組む住宅の省エネリフォームを支援する補助金制度です。

家の窓断熱リフォームは1日で簡単に取付けができて、光熱費削減にもつながります。

- 内窓：インプラス
- 取替え窓：リプラス
- 玄関ドア：リシエント
- 水回りリフォームとセットでさらにお得に

補助金リフォーム相談会を行っていますので気軽にお問合せ下さい。



## やっとかめ～る

No.48

令和6年6月20日発行

LIXILリフォームショップ  
山田組  
名古屋市中川区戸田3-1311  
TEL:052-301-6116  
FAX:052-301-6140  
<http://www.lifa-nakagawa.com/>

やっとかめ(八十日目)・・・久しぶりという意味の名古屋弁。人の噂も七十五日も過ぎると忘れられてしまうというが、さらに五日も過ぎたぐらい久しぶりという意味らしい。(諸説あり)  
やっとかめ～る・・・やっとかめよりさらに十日も過ぎたぐらいに発行され、店長が勝手に編集するとてもゆるいニュースレター。

### 店長 井上の“ひとこと”



### 「みなさん やっとかめです」

今年も梅雨の季節になり、毎日ジメジメの日が続いています。こんな季節に困るのが洗濯物ではないでしょうか？我が家では昨年サーキュレータ付きの除湿器を導入しました。室内干しの時にはかなりの湿気を短時間に除湿してくれるのでオススメです。近年は夏の猛暑が当たり前になりました。クーラーなしでは命の危険を感じる時があります。今年も猛暑が予想されますので皆様もクーラーを適切に使用して熱中症予防に心がけていただきたいと思います。お住いの困りごとのご相談やリフォームのご用命はぜひ当店にいただきますよう。

## スタッフ紹介



名前： 井上 聖一朗 (いとう せいいちろう)

最近旅行した場所は？ 次回の旅行はどこに行きたい？

3月に兵庫県に家族旅行で有馬温泉と姫路城に初めて行きました。やっぱり姫路城は大きく立派で国宝にふさわしいお城だと感じました。次回の旅行は東北に行きたいです。幼少期に宮城県の浪江町(原発事故で大きな被害を受けた地域です)に住んでいました。両親が元気なうちにもう一度、東北に連れて行ってあげたいと思っています。



名前： 藤谷 清佳 (ふじたに さやか)

最近旅行した場所は？ 次回の旅行はどこに行きたい？

昨年12月に家族で大阪に行きました。ラグビー観戦のために日帰りで行ったのですが、初めてのスポーツ観戦に子供も大喜びでした。次回の旅行は福井に行きたいです。大学からの友人が営むお蕎麦屋さんの天おろし蕎麦がとにかく絶品！辛味大根がしっかり辛くて、天ぷらとの相性も抜群なんです！友人に会いがてら、久々にあの天おろし蕎麦を楽しみたいです。



名前： 伊藤 典子 (いとう のりこ)

最近旅行した場所は？ 次回の旅行はどこに行きたい？

国内旅行では本州から出たことのないわたくし。念願叶って先月ついに北海道に行くことができました。札幌、小樽、帯広とレンタカーで回りましたが、やはり北海道は広く、のんびりというより大急ぎで観光してきた感じです。野球観戦もしましたが、エスコンフィールド北海道は、なるほどすごい球場でした。あまり野球に興味のない方でも楽しめると思います。まだ興奮冷めやらずですが、次回行きたいところは台湾の九份と夜市です。

## Health



枕元には常温の水を置いておくことをおすすめします

もし、トイレに起きたときは常温の水を摂り、脱水を防ぎましょう。また、利尿作用のあるアルコールやコーヒー、緑茶を飲むと、夜間のトイレの回数が増えるなど、安眠が妨げられる可能性があるため、寝る前に飲むのは避けましょう。

### エアコンを使って心地良い空間を

夜は省エネを考え、ついエアコンを消しがち。しかし夜も25℃を下回らない熱帯夜は、熱中症のリスクが上がります。夜間でもエアコンで快適だと感じる室温・湿度を保ちましょう。たとえば、室温が28℃でも、湿度が低ければ体感温度が低く感じるそうです。湿度は40～60%程度がおすすめ。ちなみに、体に直接風が当たると、だるさなどの原因になるので、扇風機などを併用し、風を対流させると良いですよ。

## 夜間熱中症に気をつけましょう

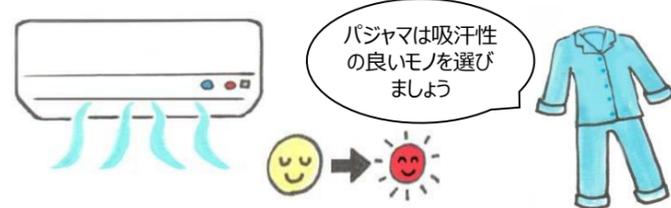
熱中症のリスクは、太陽が照りつける日中だけではなくありません。夜間も気をつける必要があります。そこで対策をご紹介します。

### ●寝る前にしっかり水分補給を

喉が渇いていなくても、寝る前にコップ1杯程度の水をゆっくり飲みましょう。暑い時期でも、冷たい水は寝つきが悪くなる可能性があるため、常温の水がおすすめです。

### ●肌掛けなどを使うときも顔は出す

エアコンによる影響で肌掛け布団をかける際も、顔は出しておくことをおすすめします。冷たい空気を吸うことで肺を冷やすことができ、体温を下げる効果が期待でき、熱中症予防につながります。



エアコンのタイマーが切れて、暑くて起きてしまい、またスイッチを入れることがあると、睡眠への影響があるため、朝までつけ続ける方が良いでしょう。電気代もその方がお得といわれています。

## Chottoいいかも

ジュートバッグを活用しませんか？ ジュートバッグとは、麻の一種であるジュート素材のバッグのこと。素材の涼やかな表情から夏に活躍するのはもちろん、比較的安価で、おしゃれな見た目から、今では季節に関係なく人気です。マチ付きタイプだと、さらにいろんな使い方ができますよ♪

### ■丈夫だからエコバッグにおすすめ



コーヒー豆の袋にも使われるジュートはとても丈夫なので、エコバッグにぴったり！ マチがしっかりあると、ビン類やお惣菜のパックなども安定しやすいです。

肩に掛けられる持ち手があれば、持ち運びしやすい♪

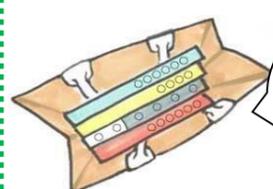
### ■A3程度のサイズのバッグを活用する



紙袋をひとまとめに♪

ひざ掛けなどをざっくり入れても便利！

### ■A4程度のサイズのバッグを活用する



雑誌や書類など、紙のモノを入れれば、手軽に持ち運べます♪

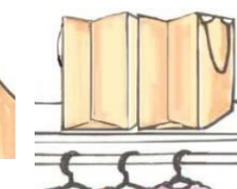
バッグの中に仕切りを入れれば、出し入れしやすいです！

### ■B5程度サイズのバッグを活用する

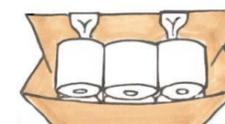


お弁当の持ち歩きや、外出に必要なモノをざっくり入れられます

### ■入れるモノで使い分ける



トイレットペーパーの大きさによってA4やB5サイズを使い分けを。クローゼットのモノを仕分けの際も、入れるモノによっていろんなサイズを使い分けると良いですよ♪



一般的なトイレットペーパーなら、B5サイズで6個ほど入ります。

## かんたんレシピ

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。

### 材料

(2～3人分)

- カマンベールチーズ…1個
- 味噌…大さじ1
- ショウガ…1/4かけ
- 小ネギ…4本
- バゲット…1/2本



## カマンベールなめろう

バゲットに塗って、ワインなど、お酒とともに♪ カマンベールチーズに味噌のコクと塩味、ショウガのアクセントが絶妙にマッチします。

- ①カマンベールチーズは1口大に切る。ショウガはみじん切りにし、小ネギは小口切りにする。
- ②まな板に①、味噌をのせ、たたきながら全体を混ぜ合わせる。
- ③器に盛りつけ、スライスしたバゲットを添える。

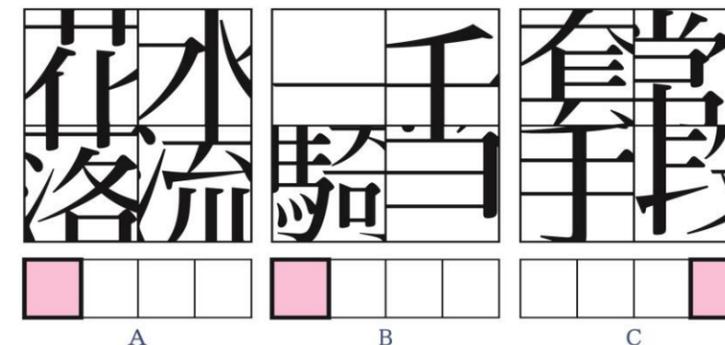
※包丁の面でめり込むように混ぜると和えやすいです。  
※少し時間をおくと、カマンベールチーズが柔らかくなり、バゲットに塗りやすくなります。

## 熟語探し



ひとまず仕事の区切りがついた～！

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



### 前回の答え

新天地

答え