

。。☆。。 ライファ南柏より皆様へ。。☆。。

皆様にお知らせがございます。

私共、LIFA南柏は2012年7月より『住まいコンシェル LIFA南柏』と  
装い新に生まれ変わりました。

昨年4月にトステム・INAX・新日軽・サンウェーブ・東洋エクステリアが経営統合され  
『LIXIL』(リクシル)となりました。  
『LIXILって知ってる?』のキャッチフレーズでCMが流れておりましたのでご存知の方も  
いらっしゃるかと思われます。  
住宅設備機器・建材メーカーとしては国内最大となりました。  
弊社としましては、メーカーの強いバックアップに伴いお客様のよりよい住まい作りを  
お手伝いさせて頂きたく思っております。

今後とも『住まいコンシェル LIFA南柏』をよろしくお願いいたします。



# ライフア通信

VOL  
05

住まいコンシェル  
LIFA  
2012年7月1日発行

こんにちは！ライフア南柏です。

皆様いかがお過ごしでしょうか？

梅雨の時期も終わりに近づき本格的な夏シーズン到来ですね。  
とは申しまでも最近では四季を感じる事が少なくなってきた様に感じます。  
春先なのに初夏の気温になったり、気温の変化に対応しきれず体調を崩す  
方も多いのでは？季節の変わり目である今こそ肝心です。  
夏バテ対策をしっかりやっていきましょう。



益々、暑さが厳しくなると、涼しさを求め「日影」と「風」と。  
そして「冷たい物」が欲しくなります。  
つつい食べやすいさっぱりしたものを選んでしまいが、  
こういう時こそ、熱い物や辛いものを食べて、思いっきり！  
汗をかく事が健康の秘訣だったりします。

ライフア南柏 店長 河面

## 体を冷やす食べ物、 温める食べ物



**暑** いこの季節、つつい冷たい物を食べ過ぎていませんか？  
体の冷やしすぎを防ぐ食べ合わせをご紹介します。

### ❖夏野菜には

#### 体を冷やす働きがある

東洋医学でいう「陰性食品」とは、  
体の熱を取る作用のある食品。南方  
産の食材や夏の旬の食べ物などに多  
く、白っぽいもの、水っぽいものが  
多いです。逆に、北方産の食材や冬  
の旬の食材に多い「陽性食品」には  
体を温める作用があります。

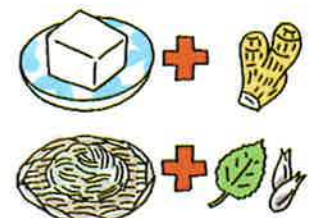
### ❖現代人は冷やしすぎに注意

本来なら夏場は体の熱を取ってくれ  
る陰性食品を食べるべきなのですが、  
現代社会はオフィスも公共交通機関  
も冷房で寒いくらい。すでに陰性食  
品を必要としないほど、体は冷えて  
いることも多いのです。体を内外か  
ら冷やしてしまうと夏バテや夏太りの  
原因になるので、注意が必要です。

### ❖陽性食品で冷え対策を

それでも夏には旬の食材を楽しみ  
たいもの。そこでおすすめしたいの  
は、陰性食品と陽性食品を組み合  
わせる方法。

例えば、陰性の豆腐には陽性の  
ショウガを添えて冷や奴に、陰性  
のおそばには陽性のネギやミョウガ、  
シソなどの薬味を合わせます。そし  
て1日1度は熱々の料理を食べるよ  
うに心がければ、体を冷やしすぎ  
ず、夏を快適に過ごせるでしょう。



体を冷やす<陰性食品>	体を温める<陽性食品>
水、酢、ビール、ジュース、生野菜サラ ダなどの水っぽい食品	ごぼう、にんじん、レンコン、カブなど の根菜類
バナナ、パイナップル、スイカ、トマト、 キュウリなどの南方産の果物や野菜	りんご、さくらんぼ、ぶどうなどの北 方産の果物
白砂糖、豆腐などの白っぽい食品	赤ワイン、あんこ、黒砂糖、紅茶など 色の濃い食品
パン、バター、マヨネーズ、クリームな どの柔らかい食品	赤身の肉(※鴨肉は陰性)、卵、チー ズ、魚介類などの動物性食品

〒464-0004 愛知県尾花町

国内最大規模の  
LIXILリフォームチェーン

★誕生祭!! 住まいの相談会開催

7/22(日) 10:00~17:00

新しく生まれ変わった『LIXIL』見学してみませんか？

最大規模リフォームチェーンが誕生した記念のイベントです。

ご来場プレゼントもご用意しておりますのでお気軽にお越しください☆

詳しくは同封のチラシをご覧ください!!



ライフア南柏 (湯山建設株式会社)  
柏市今谷上町45-12  
TEL:04-7176-6318 FAX:04-7174-3672  
ホームページ www.yuyama-const.co.jp  
E-mail lifa-mk@yuyama-const.co.jp  
営業時間 9:00~18:00 (日曜、祝日定休)



。。☆。。 今月のリフォーム例 。。☆。。



リフォーム前

寒さ対策に断熱材&内窓

使用ユニットバス:LIXILラバス 作り付けの可動棚

★お施主様のご不満

- (築25年以上)
- ・タイルの清掃が大変
- ・冬場は足元が冷たく、寒い。
- ・洗面室の収納スペースが足りない。

★提案と改善リフォーム内容★

- ・0.75坪サイズのユニットバス(浴槽サイズ変更なし)を提案。
- ・壁はお手入れが楽なパネルタイプ、床はサーモフロアを選定。
- ・天井・壁に断熱材を入れ、ユニットバスに内窓を設置し寒さ対策。
- ・浴室を狭くした為空いたスペースを洗面室収納棚に有効利用。

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

ほんとに簡単! すぐできる!

《枝豆の豆知識》

「枝豆」の典型的な調理方法は、塩茹でした後、冷水にさらさずに団扇であおいで冷まします。濃厚な味わいを楽しむための方法です。ご存知でしたか?

ビールのおつまみの定番として知られていますが、スナック菓子の材料として用いられるほか、すり潰してスープにしたり、餅に入れたり、煮物などの具材として利用されることもあります。また、地域おこしの題材として枝豆を使ったお酒が作られた例もあるとか...驚きです。近年の健康志向にともなう日本食ブームの影響もあり、塩茹でした枝豆は、2000年頃から次第に北米・ヨーロッパなどの国でも食べられるようになり、日本風の居酒屋ではアペタイザーとして振舞われ、オーガニックフード店やアジア食材を置く店でも気軽に入手することが出来ます。また、アメリカン・フットボールや野球観戦をしながらつまむ食べ物として、売店で買うことが出来るようになったスタジアムもあるそうですよ。



枝豆の花です☆

枝豆腐

もちもちした食感ときれいな緑色が鮮やかなおつまみです。

- 1 薄皮を除いた枝豆と豆乳をミキサーにかける。
- 2 ざるで①をこす。
- 3 鍋に②と片栗粉を入れて混ぜる。
- 4 とろみが付くまで2分ほど、焦げないように煮る。
- 5 器に④を入れて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固めてでき上がり。

※わさび醤油でどうぞ。

- ▶材料 (3人分)
- 枝豆 正味100g
  - 豆乳 200ml
  - 片栗粉 大さじ2半
  - 塩 少々

爪でわかる? 健康チェック

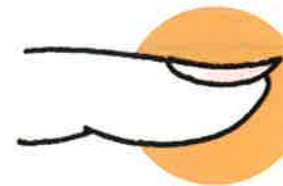
爪は健康状態を映す鏡とも言われています。手軽にできる健康チェックをご紹介します。

爪の形状でわかる体調不良

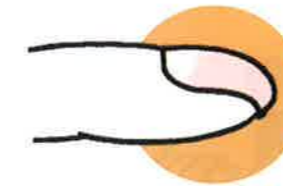
女性に多いのが「スプーン爪(図①)」。爪の中央部がへこんでスプーンのような形になった爪のことで、これは鉄欠乏症貧血の合図です。

また逆に爪が指先を覆うように曲がって生えるのが「ヒポクラテス爪(図②)」。肺や心臓の疾患の可能性もあると言われます。

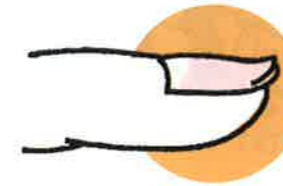
除光液の影響でなりやすい「二枚爪(図③)」も、乾燥や貧血、血行不良のサインかも。よく見られる「縦すじ」は老化に伴うものなので、心配ありません。



① スプーン爪



② ヒポクラテス爪



③ 二枚爪

爪の色も要チェック

健康な爪はきれいなピンク色でツヤがあります。

極端に白っぽい爪は貧血や肝疾患、赤っぽい爪は動脈硬化や多血症、黒紫の爪は心臓病や肺疾患、黄色い爪は爪白癬(爪の水虫)の疑いがあることも。

また、緑色の爪は緑膿菌に感染しているかもしれません。早めに医師の診断を受けましょう。

頭の体操 クロスワードパズル

Q 二重枠に入った文字A~Fを順番に並べると、何という言葉になるでしょう?

タテのカギ

- 1 「明日は明日の〇〇が吹く」
- 2 なでしこで世界一になったスポーツ
- 4 材料を細かく刻むこと
- 5 盛り、ざる〇〇
- 6 吸血鬼が苦手な野菜
- 8 「早起きは三文の〇〇」
- 10 貝殻のまま焼く、サザエの〇〇焼き
- 12 アイスクリームは〇〇〇〇庫に入れる
- 13 笹が主食。動物園の人気者
- 15 引かれたり、踊ったり、乱れたり
- 16 本の一番上の紙
- 17 串に刺した肉のお団子
- 19 寝坊や渋滞、のんびりした性格が原因で
- 21 土用の丑の日に食べる
- 23 タンスや本棚、机などの総称

ヨコのカギ

- 1 日よけ用と雨用がある
- 3 「閑かさや岩にしみいる〇〇の声」
- 5 はさみを持って横歩き
- 7 アルファベットの一番最後
- 9 理科でピーカーや試験管を使ってすること
- 11 「もういいかい」「まーだだよ」
- 13 チョキに負けるがゲーに勝つ
- 14 抗議して反対の旨を述べること
- 15 濃厚な旨み
- 16 兄弟はいません
- 18 オーストリッチは何の動物?
- 20 若いときは買ってでもしよう
- 22 亀の〇〇より年の〇〇
- 23 いつまでもあると思うな、親と何?
- 24 拳闘のこと
- 25 糠に〇〇、〇〇を刺す

1	2		3	4		5	6	
7			8		9	10		
13				14			15	
				16			17	
18	19						20	21
24							25	

答え

- A
- B
- C
- D
- E
- F

答えは表紙一番下にあります♪