

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！

糖質の多い野菜、少ない野菜

こここのところ、ダイエット方法で糖質制限が注目を集めています。麺類やご飯などの制限はよく言われていますが、実は野菜にも糖質を多く含むものが・・・。たとえば、サツマイモやジャカイモ、カボチャ。ゆでてつぶせば、ホクホクした美味しいサラダになりますが、糖質を多く含んでいます。ゆでて甘いトウモロコシやニンジンも食べ過ぎは禁物！ゴボウやレンコンといった食物繊維を多く含む野菜も意外と糖質が多いそう。逆にキャベツ、ホウレン草、小松菜などの葉物や、根菜でもダイコン、ニラ、ショウガ、インゲン、アスパラ、ブロッコリー、ナス、かぶ、トマト、アボガドなどは糖質が少ないです。意識しながら、バランス良く食べたいですね！



ボタニカル製品が人気！

最近、「ボタニカル」という言葉をよく耳にしませんか？「植物由来の」という意味だそうです。ちょっと敷居が高いイメージだったボタニカル製品が、ドラッグストアなどで気軽に手に入るようになりました。よく見られるのはシャンプー。ノンシリコンで高い割合で自然由来の成分が使われているものが増えていきます。また、香りが多彩な柔軟剤もボタニカルなものがチラホラと。肌に触れる衣類やタオルだからこそ、安心感の高いものは嬉しいですね。表示に「赤ちゃんの衣類にも使えます」となっているものもあるので探しやすいです。さらに入浴剤にもボタニカルなものが登場。天然のアロマ成分を使っているところがポイントで、香りも優しくてリラックス度も満点です。ちなみに「オーガニック」という言葉も聞きますが、これは原料に化学的な肥料や農薬を使っていない有機栽培のことを指していて、より成分にこだわっているという印象をうけます。

ジッパー付き保存袋が使える！

食材の保存などで重宝する保存袋。最近では100円ショップなどでもかわいい柄のものや、サイズもいろいろあるので、キッチン以外で活用してみても？たとえば、おもちゃの仕分け。ミニカーなどのおもちゃを外へ持ち歩くときにひとまとめにしたり、小分けにすると便利。家でのおもちゃの仕分けにも良いです。ここで特におすすめなのがパズルやブロック。細々としているので、ひとまとめにすることで紛失防止に役立ちます。コードなどの分類にも便利。ひとつずつ入れれば出し入れしやすく、ほこりもつきません。大きめの保存袋なら、子供服などの仕分けにも。Tシャツなど、小さくまとめて入れればたくさん入り、省スペースでしまえます。ポイントカードや診察券などの保存にも。使用頻度が少ないものをひとまとめにしておくのも良いですよ。



こんにちは

あなたの街のリフォーム店 株式会社TSUCHIDA



お施主様の笑顔が
私どもの一番の喜びです。
代表取締役 土田久夫

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思本紙をお届けいたしました。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、お気軽にご相談ください。これからご愛顧のほど、よろしく

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。

TOSTEM

インプラス窓リフォームで家中快適、健康生活！

次世代住宅ポイント対象商品



LIVING ROOM



BED ROOM



今ある窓

インプラス

屋外

室内

生まれる空気層

樹脂製内窓

インプラスを取り付けることで、空気層が生まれ熱や音を伝わりにくくし、断熱効果や防音効果が生まれます。

樹脂はアルミの約 **1/1000**しか熱を伝えません。

防音・断熱内窓「インプラス」なら、今ある窓の内側にだけ取り付けるだけで、寒さ暑さ・騒音・結露といった様々なお部屋の困り事をあっという間に解決。また室内の急激な温度差で体に悪影響が起るヒートショックの予防など健康面での効果も期待できます。今なら次世代住宅ポイントがもらえてお得に窓リフォームができますので、この機会に是非ご検討ください。

詳しくはWEBで



BATH ROOM



TOILET

1 day Reform

最短1時間で取り付け



寒い場所でのヒートショック予防

写真・記事：株式会社LIXIL

間違えがし答え:①男の子の帽子 ②カゴの毛糸 ③窓 ④女の子の手袋 ⑤クッションの教

ご相談・お問い合わせはこちらまで

株式会社TSUCHIDA

会社ホームページ



☎300-0843 茨城県土浦市中村南4-1-18
フリーダイヤル: 0120-606585
TEL 029-896-3960 FAX 029-896-3961
E-mail:tsuchida_reform@jasmine.ocn.ne.jp
URL:http://tsuchida-reform.com/