

住まいのかかわら版

2年夏号

＜発行＞
株式会社渋谷建設
北斗市昭和1丁目4-2
TEL.0138-73-2614
FAX.0138-73-2615

涼やかドリンクを楽しみましょー！

味わいもさまざまな涼やかドリンクで、
おうち時間を豊かに過ごしてみませんか？

みなさま、元気で過ごすごしでしょうか？

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役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「涼やかドリンクを楽しむ」です。暑さが厳しいとき、涼やかなドリンクが恋しくなりますね！そこで、おうちでも楽しめるものをご紹介します。

さっぱり味わえる 手づくりドリンク

●クリームソーダ

喫茶店などでいただけるクリームソーダ。おうちでも超手軽につくることができます。用意するものは、かき氷シロップと炭酸水、氷、トッピングのバナナアイス。

氷を入れたグラスに、かき氷シロップをグラスの1/4くらいまで入れ、炭酸水を注ぎます。上にバナナアイスを乗せれば完成です。メジャーなのはメロンソーダですが、いちご、ブルーハワイなど、お

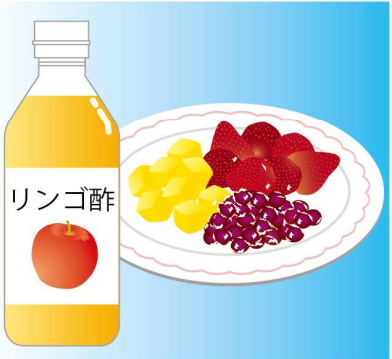


炭酸水をゆっくり注ぐと、見た目にも映える、二層のクリームソーダに！

好みのかき氷シロップでつくってみるのも良いですね！また、缶詰のサランボを添えれば、より喫茶店っぽくなりますよ！

●フルーツ酢

つくっておけば、水や炭酸水、牛乳などで割って、いろいろ楽しめます。用意するものは、穀物酢、氷砂糖、キウイフルーツやオレンジなど、お好みのフルーツ。分量の目安は1対1ですが、お好みで調整してくださいね。氷砂糖以外でも、てんさ



フルーツは冷凍のものでもOK！りんご酢をベースにすると、より飲みやすく仕上がります

い糖やさとうきび糖でつくと、すっきりとした甘さに仕上がります。清潔なビンなどに、お好みのフルーツ、氷砂糖を入れ、穀物酢をゆっくりに注ぎます。フタをして常温で置き、1日1回、ビンを軽くゆらしてなじませます。飲みごろは、4日〜1週間ほど。フルーツを取りだして、冷蔵庫で保存し、1カ月ほどで飲み切るのが良さそうです。取りだしたフルーツは、ヨーグルトやアイスなどと一緒にどうぞ。

ミルクイ味わいの ドリンクたち

●ラッシー

カレー屋さんなどでおなじみのラッシーもつくれます！用意するものは、ヨーグルト、牛乳、はちみつ。ヨーグルトと牛乳は同量が目安ですが、お好みで調整してくださいね。ヨーグルトと牛乳とはちみつをミキサーに入れて混ぜるだけ！お好みで水を混ぜてシャリシャリの食感を楽しんだり、ブルーベリーやマンゴーなど、冷凍の果物を加えて混ぜてもおいしいですよ！

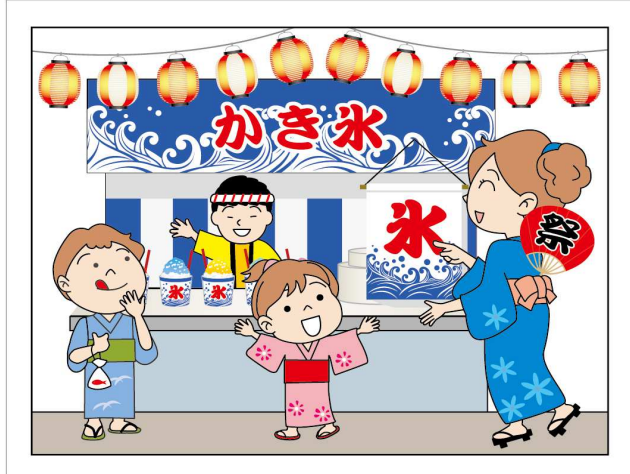
●ダルゴナコーヒー

タルゴナとも言われる、韓国発のドリンク。味わいはコーヒー牛乳のようですが、見た目がカフェ風でおしゃれなので、気分が上がります！用意するものは、インスタントコー



牛乳を豆乳に変えても美味しいですよ！

ヒー、砂糖、お湯（目安は各同量。お好みで調整を）、牛乳。ボウルにインスタントコーヒーと砂糖、お湯を入れます。ハンドミキサーでふんわりするまでかく混ぜ、グラスに注いだ牛乳の上に乗せれば完成です。ハンドミキサーがない場合は、500mlのペットボトルに入れ、シェイクすればOK！お子さんとやってみるのも良いですね。



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！

答えは裏を見てニャー

裏面にも役立つ情報が満載！

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！



必須脂肪酸をバランス良く摂りましょう

油には、必須脂肪酸があり、サラダ油や大豆油コーン油に豊富なオメガ6系脂肪酸、魚の油やアマニ油、えごま油に豊富なオメガ3系脂肪酸、オリーブ油などに豊富なオメガ9系脂肪酸に分類されます。その中でも特に欠かせないものが、オメガ3とオメガ6で、そのバランスが健康づくりには大切だそう。普段の生活ではついオメガ6を多く摂る傾向にあります。オメガ3は、高血圧予防や、脳の活性化が期待できるので、オメガ6に対して、オメガ3は、2倍の量を摂るのが良いそうです。アマニ油やえごま油はどちらも、1日小さじ1杯程度がおすすめ。熱に弱いので、加熱せずにサラダや納豆、野菜のおひたしなどにかけたり、ドレッシングに混ぜるなどして取り入れると良いようです。光に弱く、酸化しやすいので、冷暗所に保存し、早めに食べましょう。



意味を間違えやすい言葉

私たちがふだん、何気なく使っている、意味を間違えがちな言葉っていろいろあります。たとえば「一姫二太郎」。女の子が1人、男の子が2人と、単に数のことを言っている印象ですが、最初に女の子、次に男の子が生まれると、育てやすいという意味だそうです。また、文章のさわりなどと言う、この「さわり」。一見、最初の一部分、と思いがちですが、実は、肝心なところという意味。「浮足立つ」という言葉も、ワクワクして浮足立つよね〜!と使いたいところですが、実は、不安で落ち着きを失っていることだそうです。まったく逆の意味であることに驚きますね。「たそがれる」という言葉は、物思いにふける意味かと思いきや、日が暮れる、人生の盛りを過ぎることだそうです。「なし崩しにする」は、なんとなくやむやにする、と思いがちですが、物事を少しずつ片づけること。いかがですか？正しい意味を知ると、日常の会話もより楽しいものになりますね。



スカーフ使いが再燃!

さまざまなファッションが楽しめるなか、少し前から注目されているのが、スカーフ。90年代にスカーフを楽しむファッションが流行りましたが、今ふたたび、取り入れられています。柄も派手めのもが多く見られ、懐かしく感じる人も多いのではないのでしょうか？使い方としては、バッグの取っ手に結んだり、腕に巻いてアクセントにするのはもちろん、ヘアバンドのように頭に巻くのもおすすめ。結んだ髪の毛の上から巻いてみたり、お団子ヘアのお団子部分に巻いてみてもかわいいですよ。また、首で結び、シンプルなTシャツやワンピースなどと合わせるのも今年流です。ほかに、スカートやパンツにベルト代わりに巻くのもおすすめ！アクセサリー感覚で楽しんでみてください！



こんにちは

あなたの街の渋谷建設です。

お施主様の笑顔が
私どもの一番の喜びです。
代表取締役 渋谷 俊行

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。これからもご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

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。

システムバスルーム スパージュ



LIXILのSPAGE〈スパージュ〉は、『湯を、愉しむ。時を、味わう。』をコンセプトに作られた、人生を豊かに潤すシステムバスルームです。

SPAGEの肩湯で、全身浴。全身浴で身体をあたためると血流が促進され、入浴効果が高まります。疲れを癒すSPAGEでリフレッシュしましょう。

《商品紹介》



※通信料はお客さまのご負担となります。

【ご注意事項】

- ・取付費用は別途お客さまのご負担となります。
- ・地域によりショールーム再開時期が異なりますので、期間中においても展示商品の確認ができない場合があります。
- ・当社が提供する他キャンペーンとの併用は対応できない場合があります。

【お得意先(元請け)様、パートナー様】

- ・当社受注期間:2020年7月1日(水)~11月30日(月)、
- ・社出荷期間:~2021年3月31日(水)までが対象となります。

LIXIL

スパージュ生活応援キャンペーン 実施中!

期間中にご成約いただいた方**【全員】**に以下のいずれかの人気アイテムをプレゼント!
【対象期間:2020年7月1日(水)~10月30日(金)】



おうち時間を、もっと家事ラクに
換気乾燥暖房機

夜のお洗濯や、雨・花粉の季節でも安心して衣類乾燥ができます。浴室を活用し、家事ラクで快適な暮らしを送りましょう。

※対象品番はUFD-111A(BK)、UFD-211A(BK)です。



テレワークの気分転換に
ライン照明

身もこころも解きほぐす優しい光が浴室空間を包みます。調光調色できるライン照明で、気分を一気にプライベートモードに切替えましょう。

※アクアタワーライトは対象外です。

写真・記事:株式会社LIXIL

間違いさがし答え:①男の子の足 ②男の子の持っている物 ③女の子の目 ④お母さんのウチワ ⑤提灯の数

ご相談・お問い合わせはこちらまで

株式会社渋谷建設

☎049-0142

TEL 0138-73-2614 FAX0138-73-2615

https://hokuto-shibuya.jp/