

何の日？

7月10日は「納豆の日」

1981年(昭和56年)に、「7(=なつ)、10(=とう)」という語呂合わせから、7月10日に関西地区限定の記念日として初めて制定された納豆の日。その後、1992年(平成4年)に改めて、全国的な記念日として制定されました。

納豆の語源は、寺院において、金銭や米穀などの出納を行う「納所(なっしょ)」でつくられたことに由来する説が有力。ほかに、将軍に納めた豆という説もあります。



ちなみに、「1(=い)、10(=と)」という語呂合わせから1月10日の「糸引き納豆の日」もあります。

納豆のタレ、いつ入れる？

納豆についているタレ、混ぜる前と後、入れるタイミングによって、味わいが変わります。混ぜる前に入れると、納豆とタレが一体となってマイルドな味わいに。後に入れると、タレの風味と味わいが、よりストレートに伝わると同時に、納豆だけでかき混ぜることで、糸がふっくらとして、納豆自体の体積が広がり、納豆の美味しさも楽しめると言われています。お好みの味わいで楽しみたいですね！



ひきわり納豆は、細巻きで食べても美味しいですね♪

ひきわり納豆もおいしいですね。大豆を砕き、皮を取り除いてから納豆菌をつけて発酵してつくられるそうです。ふつうの納豆と栄養素はあまり変わりませんが、ビタミンに違いが。ビタミンB2はふつうの納豆の方が多く、ビタミンKはひきわり納豆の方が多そうです。

伊藤建設株式会社
LIXILリフォームショップ伊藤建設
住所: 宮城県岩沼市桜五丁目3番59号
TEL: 0223-24-2383 FAX: 0223-22-2264

代表取締役
伊藤 淳寛



伊藤建設 住まいる通信

No.47

2023年7月1日発行

皆さん、こんにちは。リフォームショップ店長の山本です。今年の夏も昨年同様に地域感謝祭を開催します。ワークショップや木工教室などを企画しますので皆様の参加をお待ちしております。



リフォームショップ店長
山本 秀文

リフォームにおいては今年も国の補助金がありますので、リフォームを検討の方は是非ご活用下さい。「先進的窓リノベ」「こどもエコすまい」などがあります。予算に限りがありますが、工事着工すれば予約申請も可能です。特に断熱窓改修工事における窓リノベ補助金は大変お得です。また、屋根・床下などの点検も行っていますので、気になる方はお声がけ下さい。

2023 12 星座占い 7.8月号

<p>おひつじ座 (3/21~4/19)</p> <p>仕事でも趣味でも、一生懸命取り組んできたことのスピードを少しゆるめて、ここまでの軌跡を振り返りたい月です。頑張ってきた自分を思う存分褒め、協力してくれた周囲にもねぎらいと感謝を伝えましょう。頑張りすぎて足をすくわれたり、不注意からのアクシデントに要注意です。</p>	<p>てんびん座 (9/23~10/23)</p> <p>自分自身に投資をしてみましょう。新しいスキルを身に付けたり、自分の能力を高めましょう。資格を取るのにもオススメな時期。また、迅速な行動を心がけて、やるべきことに優先順位をつけると、あっという間に終わりそう。交友が活発で楽しくなる月です。日頃、中々会えない友人に連絡をとる等、積極的に行動しましょう。</p>
<p>おうし座 (4/20~5/20)</p> <p>明るく活動的な気分になり、未来への夢や希望が湧いてくる時です。ただし、今はまだエネルギーを温存し今後の計画を練りましょう。これから挑戦したい事、夢や目標を書き出し、前向きに活動する自分をイメージしてみましょう。体調管理には要注意。こまめな休息を意識して自分の体を労わりましょう。</p>	<p>さそり座 (10/24~11/22)</p> <p>何か新しいことをスタートしてみると良い時期です。自分自身の可能性が広がっていきそう。未知の世界にも積極的に踏み出す勇気が持てるでしょう。新しい経験が、自分の成長にも繋がっていくはず。悩みや迷いを吹き飛ばすような一言を、年上の人からもらえそう。一人で考え込まず、相談するのが吉。</p>
<p>ふたご座 (5/21~6/21)</p> <p>物事に行き詰まりを感じたら、過去に同じような出来事がなかったか振り返ってみてください。その時の対処法を参考に、今のあなたが持っている限りの実力とアイデアをプラスすれば、活路が一気に開けていくはず。今月は普段行かないような場所に行ってみるのがおすすめ。思いがけない出会いがありそう。</p>	<p>いて座 (11/23~12/21)</p> <p>一人の時間を楽しむことができそうです。きれいな景色を眺めると感性が刺激されてセンスアップできそうです。映画館や博物館など芸術的な場所に足を運ぶことで、新しい出会いがありそうです。1日の出来事を記録したり、日記をつけるのもよいです。気持ちや考えがまとまり、前向きに過ごせることができるでしょう。</p>
<p>かに座 (6/22~7/22)</p> <p>夢が現実近くチャンス到来。ただし、1人で突っ走ると失敗する恐れがあるため、環境や周囲の変化に対して柔軟に対応することを忘れないようにしましょう。頑張りすぎず、適度に休息を取ることが開運の鍵。過去の記録やデータを見返すと、自分でも想像以上のアイデアが浮かび、夢へと大きく前進するでしょう。</p>	<p>やぎ座 (12/22~1/19)</p> <p>ポジティブな想像もネガティブな想像も、浮かんたら一気に膨らみやすい運気です。だからこそ、嬉しい事や楽しい事を思い描くのが大切。前向きなイメージを広げていけば、それを実現するためのアイデアも思いつくでしょう。夜はなるべく早く就寝し、しっかりと心と体を休めましょう。</p>
<p>しし座 (7/23~8/22)</p> <p>少しずつでもこれまでコツコツ積み重ねてきたことが、大きな成果に繋がっていきそうです。毎日の小さな努力を大切にしましょう。面倒だと感じて、とにかく続けることを優先させるようにしましょう。又、間違いを見つけたらすぐに修正して、後回しにしないこと。何事にも真剣に取り組むと、周りからの評価もアップ。</p>	<p>みずがめ座 (1/20~2/18)</p> <p>周りの顔色を気にせず、好きな服を着たり正直に発言したりしてください。それができると、本来の魅力が引き出され、輝きが増していく運気です。ただし、誰かの議論をしないことが重要。他人のセンスや意見も認めて、財布のひもが緩みやすい月なので、計画的に使うことを心がけましょう。</p>
<p>おとめ座 (8/23~9/22)</p> <p>ポジティブな思考で、前向きに取り組むことで成功に繋がります。悲観的な考えをもってしまうと上手くいかないことが多くなるので要注意。同志との関わり面白味が出てくる時です。共通の目標を持つ仲間と、これまで以上に本音で意見を交わしていくことで、関係性も深まり、今後の交友関係も広がっていくでしょう。</p>	<p>うお座 (2/19~3/20)</p> <p>いつもと違う視点から、世界を見つめることを意識してみましょう。そこで得た新しい視点から物事を見ることで、今まで見ていなかったことに気づけそうです。また、あなたの何気ない振る舞いが注目をされやすい日です。周りの人々への気配りや笑顔忘れずに過ごす運気もアップします。</p>

住まいる通信No.46クイズ 答え: ササノハ(笹の葉)

伊藤建設 地域感謝祭 2023

8/5(土) 10:00~15:00

【会場】伊藤建設本社前 ※駐車スペースに限りがございます。

全ての方に
来場特典プレゼント!
一家族一個

ワークショップと
木工教室は
前日までに事前予約制
LINE友達登録をして
事前予約をしてね♪

LINE QRコード
ID itoken1835

LINE 事前来場予約をした方には、さら到来場特典プレゼント!! (一家族一個)

食べ物コーナー
緑日コーナー
お子様限定
木工さんと作ろう
木工教室
【LINE予約制】
小学生限定
20名様

ガラポン抽選会
もあるよ!!
ワークショップ
【LINE予約制 30名様限定】

①『アロマボトル』を作ろう
消臭剤、芳香剤、防虫剤の
3種類から選べる♪

お菓子の花束
②お菓子ブーケを作ろう

瓶の中に宇宙を作ろう
③ギャラクシーボトル
※2、③は、数に限りがあります

Health

プラス10で健やかに！



座る際、膝がつま先より前に出ないように、お尻を引くと良いですよ

- ①椅子の前に立ち、足を肩幅に開き、両手は胸の前にクロスします。
- ②ゆっくりと椅子に座ります。この立ち座りを繰り返すことで、スクワットと同じ効果が期待できます。

「+10(プラス・テン)」とは？

厚生労働省が示す健康のための運動目標は、18歳～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分。そのために、やれるときには10分からでも多く体を動かすことを推奨しています。ウォーキングや体操、ストレッチなど、1回10分、体を動かして、目標の時間を目指し、健やかな毎日を通しましょう♪

日々を健やかに過ごすために、適度な運動は大切。でも暑くなると、億劫になることもありますね。そこでおすすめなのが「プラス10」というキーワード。暑さに負けない体力を保つためにもぜひ、チャレンジしてみましょう！

●1000歩のウォーキングでいたい10分程度

ウォーキングなどの有酸素運動は、交感神経の活動を活発にし、減量、コレステロール値や血圧を下げることも期待ができます。ちなみに、お散歩、ウィンドウショッピングでもOKです♪

●筋力トレーニングを組み合わせる

立ち上がりが辛くなったり、足腰のふらつきを感じたら、筋力トレーニングがおすすめ。1つのトレーニングを10分続けるのは大変ですが、スクワットや腕立て伏せなどを組み合わせると良いですよ。

・ストレッチなどの柔軟運動も！肩こりや腰痛がツライなどの場合は体をほぐしましょう。副交感神経が優位になり、リラックス効果も得られます。



息を吐きながら体の力を抜き、上半身を前に倒して10秒キープ。1セット5～10回がおすすめ



5分を2回など分けてもOK！大切なのは、じっとしたままの時間を減らすことです

ももの裏側を腕で抱えこみ、できるだけ胸に使つけて10秒キープ。慣れたら30秒に。1セット5～10回がおすすめ。

Chottoいいかも

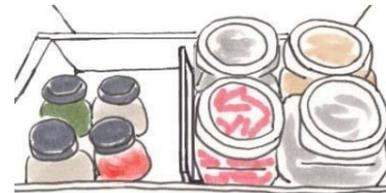
ブックエンドを活用しませんか？ 100円ショップでも見られるブックエンド。本を立てる以外にもさまざまなことに活かせます。

■ お皿などを立てて収納



コの字型のブックエンドはお皿を立てて収納するのに便利。トレイなどを立てるのもおすすめです。

■ 引き出し内のモノのガタツキを抑える



L字型のブックエンドを引き出しの底面に両面テープなどで固定し、間仕切りのように使うことで、引き出し内でモノが動いたり、倒れたりすることを防止できます。

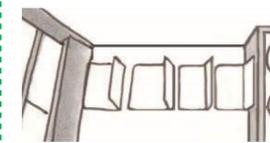
■ マグネットで浮かせる収納



スチール製なら、文房具にテープなどで強力マグネットをつけられれば、浮かせる収納ができます。

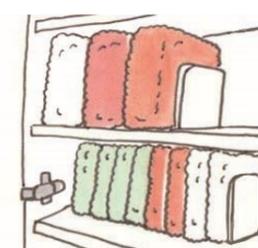
トレイをL字型のブックエンドでひとまとめ。マグネットフックを使えばモノを掛けることもできます。

■ 鍋を横に立てて収納



鍋の大きさに合わせ、L字型のブックエンドを縦の高さが長い方を、引き出し内の底面に両面テープなどで固定すれば、鍋を横に立てて収納できます。

■ タオルを立ててしまえる



本を立てるように、タオルを立てて収納すれば、出しやすいです。また、右側から使うようにし、洗いたてのタオルを左側から入れるようにすれば、まんべんなく使うことができます。

重ねずにはめるので、出し入れがしやすいです！

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

かんたんレシピ

豚肉と夏野菜の煮びたし

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。
<http://ryo-ri.net/>

さっぱりとした味わいながら、野菜がゴロゴロ入った、食べ応え抜群の一品です♪



- 材料** (2人分)
- 豚薄切り肉…150g、ナス…2本、オクラ…4本、ヤングコーン…4本、赤唐辛子…1/2本
 - A: だし汁(和風)…150ml、醤油・みりん…各大さじ1と1/2、砂糖…小さじ1、ショウガすりおろし…小さじ1/2
 - 小麦粉…大さじ1、サラダ油…適量

- ①なすは縦半分にし、表面に斜めに細かく切りこみを入れ、さらに横半分に切って、水に浸けてアクを取る。Aの材料を合わせておく。
- ②豚薄切り肉は小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼き、火が通ったら取り出す。
- ③②にサラダ油を足し、①のナスを皮目から焼き、裏返してさらに焼く。
- ④③にオクラ、ヤングコーン、赤唐辛子、Aを加えて火を入れ、途中で②を加える。

※だし汁は濃いめにすると、より深みが出ます。
※ナスは色鮮やかになるよう、皮目からしっかり油で焼いてください。

熟語探し

クイズの答えを募集します

正解者の中から抽選で3名様にプレゼントを差し上げます。
LINE、はがき、FAX、メールにて①クイズの答え ②住所 ③氏名 ④電話番号をお書きの上、当社宛にご応募下さい。

〒989-2433 岩沼市桜五丁目3番59号

「伊藤建設 クイズコーナー」

FAX : 0223-22-2264

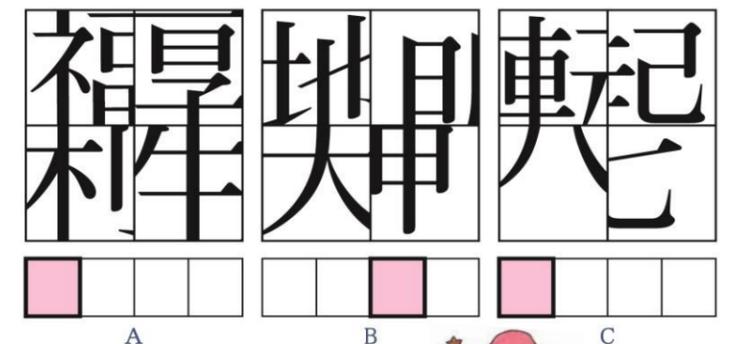
E-mail : honsha@itokensetu.co.jp

LINE ID : @itoken1835

※LINE、メールでの応募は件名に『住まいの通信NO.47 クイズ答え』とご記入ください。

答えは8月末日までご応募ください。

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。



答え

