

# LIXILリフォームショップ通信 No.5

LIXILリフォームショップLTS上永谷店

みなさまこんにちは！LIXILリフォームショップLTS上永谷店です。  
2016年6月にオープン3周年を迎えました。これからもより地域に密着したお店を目指し、スタッフ一同、頑張っていきます！どうぞよろしくお願いいたします。  
こちら5回目を迎えました。どうぞ、お気軽にご覧ください！

## 当店施工例



## 。。☆。。 快適 Life 。。☆。。

### 夏風邪をひいてしまったら

暑くてボオーとしてる？クーラーが効きすぎで寒気？  
寝冷えでお腹の調子が...と思っていたら、夏風邪だったなんてことも！  
薬での対処療法に加え、下の3つのことに気をつけて早い回復を。

☆水分をこまめに取る。

☆体を休めて、ゆっくり眠る。

(風邪をひいた＝免疫力低下＝疲れがピーク！  
これを自覚して、できるだけ仕事や家事を減らす工夫を。)

☆冷たい食べ物をさける。

(胃腸も弱ってるので、  
消化の良い温かい食事を心がけましょう。)



### クーラーはいいの？

室内が暑いのに、風邪で寒気があるからと、  
クーラーをかけずにいると、  
熱中症になってしまう危険があります。  
クーラーをかけて室温を最適にしてから、  
衣類や布団で調整をする方法が安全です。  
汗をかいたら衣類を取りかえましょう。  
もちろん水分補給も忘れずに！



## 。。☆。。 スタッフ紹介 。。☆。。

ショップマネージャー  
吉川剛司(よしかわたけし)

佐久間祐樹(さくまゆうき)



瀬戸東加奈(せとひがしかな)

岩間芳(いわまかおる)

## かんたんレシピ

### 絹ごし豆腐のアーモンドスイーツ

他のおかず食材と合わせた、簡単豆腐デザートです。  
メープルシロップは血糖値の上昇がゆるやかでミネラル類も豊富です。  
アーモンドミルクはビタミンEが多く含まれ、アンチエイジングや美肌効果が！



#### 材料

(2人分)

- 絹ごし豆腐 200g
- 黒豆(煮豆) 適宜
- アーモンドミルク 適宜
- メープルシロップ 適宜

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み、軽く水切りをする。
  - ②黒豆(煮豆)を粗みじん切りする。※他の煮豆でも可。
  - ③スプーンで豆腐をすくって器に入れて
  - ②の豆をのせて、アーモンドミルクとメープルシロップをかけたら出来あがり！
- ②の豆をのせて、アーモンドミルクとメープルシロップをかけたら出来あがり！  
固めの絹ごし豆腐なら水切りも不要です。



冷奴にあきたら、  
デザートで試してみて！  
おかず食材でお手軽に！

※写真は茶福豆と黒豆を使っています。