



見積無料

# どんな小さな工事でもOK!

## 7リダイヤル 0120-110-525

お気軽にご相談下さい

- ガラス入替え
- 網戸交換
- 基礎換気口取り替え
- コンセント増設
- トイレつまり
- 下水道洗浄
- キッチン混合栓
- レンジフード取替え
- 台所壁パネル
- 風呂ひび・すき間コーキング
- 浴室用混合栓

- 浴室ドア交換
- ドアノブ交換
- 玄関ドアクロージア交換
- 勝手口ドア交換
- シャッター塗装
- シャッター交換
- 火災報知機
- TVインターフォン
- 外壁モルタル補修
- 外壁ひびコーキング
- 外壁サイディング・補修

- 物置
- カーポート
- 屋根コーキング
- 屋根塗装
- ボイラー交換工事
- ストーブ掃除
- 黒土、砂利販売
- 草刈り
- 樹木伐採・剪定
- 収納棚取り付け
- 美装

知って  
おきたい!

### 体の健康豆知識

#### 毎日の食生活を見直そう!

糖尿病につながる高血糖を防ぐには、食生活を改善することが大切です。まずは、自分がどのような食生活を送っているのか考えてみて、食事日記をつけるなど毎日何を食べているのかしっかり把握し、少しずつ見直していきましょう。

●規則正しく1日3食：1日のカロリー摂取量は、朝・昼・夕の3食で、ほぼ均等にわけるのが理想。朝食を抜くなどすると、1回の食事が多くなり、血糖値が上がりがやくなります。

●よくかんでゆっくり食べる：脳の満腹中枢に信号が送られて満腹感が生じるには、食事を始めてから15分ほどかかります。ひと口ずつ、よくかんでゆっくり食べましょう。

●脂質・砂糖・塩分は取り過ぎに注意：脂質は高エネルギーなので、油を使わない調理法がベスト。血糖値の上昇に直結する砂糖は、菓子や清涼飲料にも含まれるので注意してください。高血圧を招く塩分も控えめに。アルコールは、インスリンの働きを低下させるので、飲み過ぎに気をつけましょう。



参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

### 今日の 晩ごはん



#### ごぼうのコチュジャン マヨサラダ



材料(4人分)

- ごぼう.....2本 [A]
- にんじん.....1/2本 ■マヨネーズ.....40g
- ブロッコリースプラウト.....1パック ■コチュジャン小さじ2
- ごま油.....小さじ1 ■酢.....小さじ1
- しょうゆ.....小さじ1

- 1 ごぼうはよく洗って4~5cmの長さの千切りにし、酢水(分量外)につけます。にんじんも皮をむいて千切りにし、スプラウトは根を切り落とします。
- 2 [A]を混ぜ合わせておきます。
- 3 ごぼう・にんじんを熱湯でさつとゆで、水気を切ったら、熱いうちにごま油・しょうゆを合わせます。
- 4 2にごぼう・にんじん・スプラウトを加えてよく和え、器に盛り付けたら完成!

●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

ザ・クラッソ 節水 節湯 低ホルム(F☆☆☆☆) 4VOC基準適合(床材建材)

美しいものを使うよこび。

ザ・クラッソが目指したのは、「リビング空間での美しいキッチン」。リビングとの関係性を考え、全体のフォルムからディテールまで美しいデザインを目指しました。

#### ノイズレスデザイン

空間においてノイズとなる、凹凸やすき間といった無駄な要素を省いた「ノイズレスデザイン」シンブルに導き、主張を静えることで、キッチンとリビングの美しい関係を築きます。



I型2550mm

掲載写真 セット希望小売価格 ¥2,455,850

※ I型2550mm基本プラン セット希望小売価格 ¥6,533,000~