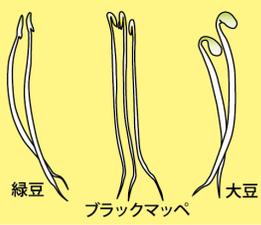


今話題のHOTなニュースをご紹介します！

家計の味方！もやしの魅力とは？

冬は年末年始もあり、何かと物入りですね。献立を考えると、お財布と相談…なんてことも。そんななか、工場で大量に栽培されるため、収穫量が天候に左右されず、価格が安定しているのもやし。鍋に入れたり、焼きそばや炒めものの具にしたりと、使い勝手も良いですね。そんなもやしには、大豆、ブラックマツペ、緑豆の3種類があります。カルシウム、カリウム、ビタミンC、葉酸、アスパラギン酸と栄養も豊富なのです。大豆もやしは、豆がついているので独特の味と食感が特長。ナムルやスープ、炒めものにおすすめ。ブラックマツペもやしは、やや細めでほのかに甘みが特長。焼きそばやラーメンに良いですよ。スーパーなどでいちばん見かける緑豆もやしは、やや太めでくせのない味が特長。汁物にも炒めものにも向いている万能選手です。

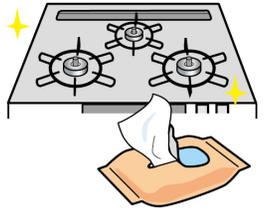


プロテインをもっと手軽に！

プロテインは最近、たんぱく質を手軽に補えると、年を重ねた人、女性などにも人気が高まっています。牛乳が原料の「ホエイプロテイン」は吸収速度が速く、筋肉づくりに効果的。「カゼインプロテイン」も牛乳が原料で、グルタミン酸、ロイシン、バリンなどのアミノ酸が豊富。カルシウムやナトリウムの吸収を促進させる働きもあるとか。大豆が原料の「ソイプロテイン」は植物性たんぱく質が摂取でき、美容にも効果的だそう。メリットは、ホエイプロテインは筋肉量が増え、疲労感の軽減、消化吸収が早い、水や牛乳に溶けやすい。運動前後の摂取がおすすめです。カゼインプロテインは体内のアミノ酸濃度を長時間高い状態で保てるとか。体への吸収に時間がかかるため就寝前などにおすすめです。ソイプロテインも体への吸収に時間がかかるため腹持ちが良く、体内のたんぱく質が枯渇しにくい、また、空腹を感じにくいため、食べ過ぎ対策にも。就寝前や間食代わりに。それぞれ体質に合うかどうか、確認してから摂りましょう。

乾いたウェットティッシュどうする？

手指の除菌などで持ち歩くこともあるウェットティッシュ。一度開けてそのまま…久しぶりに見たら乾いていたってこと、ありませんか？乾いてしまうと、残念ながら除菌効果はなくなっている場合がありますが、せっかくなので別のことに使ってみてはいかがでしょうか？丈夫な不織布製なら、キッチンのコンロやサッシまわりの汚れ取りに活かせます。フライパンについた油汚れを拭き取るのにもおすすめ。パソコンやルーターまわり、テレビ台の裏側のホコリ取りにも良いですよ。フロアワイパーに装着し（ワイパーの大きさによっては2枚使う）、床掃除をするのにも重宝します。ちなみに、ウェットティッシュは、一度開封したら早めに使い、保存する際は高温や直射日光を避け、空気を抜いてからフタをすることで乾燥を軽減することができます。



こんにちは／  
お施主様の笑顔が  
私どもの一番の喜びです。  
代表取締役 荻野剛人

あなたの街のOGIKENです。

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い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。

快適！便利！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで、機能性も充実の最新リフォーム商品をいち早くご案内いたします。

[ガラス破り対策] 防犯リフォームでもっと安心な住まいへ  
リフォームシャッター



既存の窓に外壁の上から取付けできる  
リフォームシャッター。  
あっという間に住まいの防犯性や快適性を向上させます。



Before

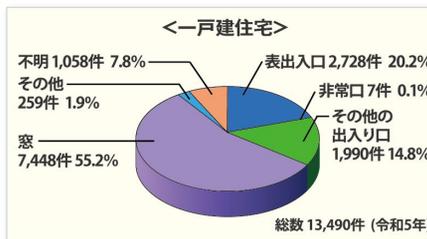


After

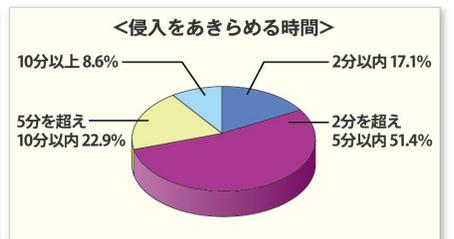
詳しくはこちら▼



侵入窃盗の侵入口



侵入をあきらめる時間

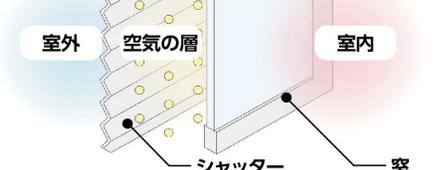


(出典) 警察庁「住まいる防犯110番」

空き巣などの侵入窃盗被害は約6割が「窓」からの侵入。その手口の約4割がガラス破りによるものです。そのため、リフォームシャッターを設置することで、簡単に防犯対策をすることができます。また、シャッターを取付けることにより、侵入する時間がかかるため、侵入を諦めさせる心理効果も期待できます。

さらに窓の断熱性もアップできます

窓とシャッターとの間の空気層が断熱効果を生み出し、熱の流出を抑制。外の冷たい空気に影響を受けにくくすることができます。



間違えがし答え：①お父さんの靴下 ②重ねた絵本の数 ③猫のしっぽ ④女の子の手 ⑤観葉植物

ご相談・お問い合わせはこちらまで

株式会社 荻野建築企画

〒335-0022 埼玉県戸田市上戸田1-1-17  
TEL 048-445-5277 FAX 048-445-5865  
https://www.ogino-k.com

