

住まいのかわら版

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よつ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



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！



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！

●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！お好みで氷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



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。柄も派手めのものも多く見られ、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!



7月も下旬になりあちらこちらで梅雨明け宣言が発表されていますが皆さんがお住いの地域はどうですか？本来ならば今頃は東京オリンピックの開催で大賑わいしていたはずですね。何もなければ7月23日～26日の4連休も街も活気にあふれていたと思います。気持ちは沈みがちになってまいりますが前を向いて行きましょう。いきなりは変わらないけど少しずつ変わって行くと思います。前回は換気システムの重要性をお話し致しましたが今回は構造について少しだけお話をしたいと思います。構造でもコスト削減を出来るのはご存じですか？間取りを工夫すれば無駄な材料費かけずにすむことが出来ます。簡単は方法は2つあります。1つは住宅の間取りを正方形や長方形の四角形にすること。住宅は【角】の数が多いとコストがかかってしまいます。なので出来るだけ出隅や入隅の数を減らすことでコストを抑えることが出来ます。もう1つは2階建ての場合、1階の壁の位置と2階の壁の位置を揃える事です。壁の位置を揃える事で1階と2階の使用する木材を兼用することが出来ます。ちなみにどちらの方法もコスト削減をしたからといって構造に影響が出て弱くなるわけでは無いので安心して下さい。今、方眼紙に手書きで理想の家をプランニングしているアナタ。簡単な方法ですが是非参考にしてみてください。

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

(有)高建ハウジング
福島市成川字上谷地64-6
024-572-7020
<http://www.kouken-housing.jp>
kenichi@kouken-housing.jp