

トイレで、楽にエコ活動！！

「超節水型トイレ」があるんです。

環境にやさしい・おサイフにやさしいトイレが発売されています。

たったの4リットルで流せるんです。10年以上前の製品と比べると、半分以上の水量！

「エッ？そんなに違うの？」と思われていませんか？なくてはならないなものですもの。取替え時かな？と思われている方、必見です！

今なら、二重窓にするなどの断熱リフォームと一緒に節水型トイレにリフォームすれば、住宅エコポイントが加算されます。さらにおサイフにやさしいですね。



ライフ戸塚スタッフ

「修学旅行の思い出は？」



店長：堤 良一

行ったの行ってないのかすら記憶が怪しいですが、「金閣寺って本当に金なんだ」と思った覚えがあるので、やっぱり行ったのかなあ。



寺田美紀

班分けや座席決めにドキドキ、ワクワクして何処へ行ったかは二の次だった様な気がします。



寺田匡幸

高校の修学旅行の2日目の朝、目を覚ましたら顔中【眼】だらけだったことを思い出します。消すのに大変苦労した気がします。



丸橋 克美

中高一貫校だったので、中学の修学旅行がありませんでした。なんとなく、1回損したような気分です。

●●● クロスワードパズルに正解された方には、プレゼントをご用意しています ●●●

○●○ 下記宛先に、電話、FAX、メールにてとどしとどしご応募下さい！ ○●○

ご意見・ご感想をお寄せ下さい。お待ちしております。
編集・製作/プレゼント応募先: ライファ戸塚「ライフ通信」編集事務局
〒245-0012 神奈川県横浜市泉区中田北1-1-38 シティガル泉
TEL: 045-806-2886 FAX: 045-806-2887

E-mail: lifa@e-ienet.com

http://www.e-ienet.com



ライフ戸塚通信

VOL 21

INAX リフォーム LIFA ライファ戸塚
www.e-ienet.com

リフォーム専門店ライフが、暮らしのちょっとした情報をお届けします

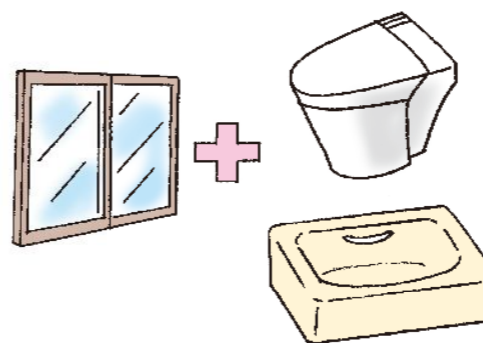
2011年6月発行

今月の店長ひとこと



住宅エコポイントが発行される工事の対象期間が短縮になりました。

住宅エコポイントは、**2011年7月末着工**までが対象となります。快適な生活と環境に優しいエコリフォーム。そろそろかな？と考えていた方、この機会を逃さないようにお早めにご相談を。リフォームプランからエコポイント申請のお手伝いまで、ライフにお任せ下さい。



窓等の断熱リフォームと一緒に、節水型トイレや高断熱浴槽などを設置すると、住宅エコポイントがもらえます。

●変更前

平成22年1月1日～平成23年12月31日までに工事着手したもの



●変更後

平成22年1月1日～平成23年7月31日までに工事着手したもの

作ってみよう！

かんたん手料理レシピ

ほんとに簡単！

《かぼちゃの豆知識》

『かぼちゃ』は、ポルトガル語でカンボジアを意味するCambojaが訛ったという通説があります。漢字表記の「南瓜」は、中国語によるものです。ビタミンAを豊富に含み、サツマイモ同様、デンプンを糖に変える酵素を含んでおり、貯蔵しておいたり、低温でゆっくり加熱することによって甘味が増します。

沢山の種類があり、特に甘みの強い品種は菓子づくりに向いており、パイやフラン、プリンなどに加工されることが多いです。

また、種子(パンプキンシード)も食品として市販されており、ナッツとして扱われます。パンや洋菓子のトッピングとして用いられ、メキシコには、種子をすり潰したソースで肉や野菜を煮込んだピジャンという伝統料理があります。食用油が取れることでも知られています。アメリカでは、パンプキンシートを主原料にし、シナモンやグローブなどの香辛料を加えて醸造したビールが生産さ

かぼちゃのスープ

レンジとミキサーでできる、かぼちゃの冷製スープ。

- 1 かぼちゃをレンジに1分かけ、切りやすくする。
- 2 種を取ったかぼちゃと玉ねぎを2cm角くらいの角切りにする。
- 3 耐熱用のボールに②、バターとコンソメを入れ、レンジに5分かけ、時折かき混ぜる。
- 4 牛乳と③をミキサーにかける。
- 5 よく冷やして器に盛り、コーヒー用

材料	(2人分)
かぼちゃ	1/8個
玉ねぎ	1/2個
バター	5g
コンソメ(粉末)	小さじ1
牛乳	150cc
コーヒー用	2個
ポーションクリーム	

伝統野菜の十二月

きんじそう

〈金時草〉

伝統的な加賀野菜のひとつ。葉の裏の紫色が金時芋や金時豆を連想させることからこの名で呼ばれます。この葉の色は昼夜の温度差が大きい土地で育つと、ひときわ鮮やかに色付きます。モロヘイヤのようなぬめりが特徴で、柔らかな葉の部分のおひたしが代表的。また、茎を使ったかき揚げや、葉の片面に衣を付けた天ぷらもおすすめです。



ビタミンA・鉄分・カルシウムを含む野菜で、血圧の抑制効果も認められています！！

快適な暮らしに ちょっと役立つお話

夏を涼しく 過ごすための準備、始めませんか？

「緑のカーテン」をご存じですか？ ベランダなどで、つる性の植物をネットにはわせて日陰をつくり、室内の温度を下げる、いわば「生きているカーテン」のことです。今から準備してみませんか？



◆おすすめの植物

植物の蒸散作用も手伝って、涼しさを演出してくれる「緑のカーテン」。選ぶ植物は、つる性のものならなんでもOKですが、手軽に楽しめる一年草がおすすめです。

かわいらしい花を楽しむのであれば、朝顔や夕顔、ルコウソウやモミジルコウなどがよいでしょう。おいしい野菜を収穫したいのなら、ゴーヤーやキュウリ、カボチャ、シカクマメがおすすめ。ヒョウタンやフウセ

◆用意するもの

- 苗
- 土、小石
- 大きめのプランター
- つるをはわせるネット
- 支柱
- 肥料

★土は市販の培養土で大丈夫。ネットの網目は10センチ間隔くらいの



◆緑のカーテンの作り方

- 1 プランターの底に小石を薄く敷き、土を入れる。
- 2 プランターに支柱を差すか、物干しざおに固定してネットを張る。
- 3 30リットルのプランターに2~3本を目安に苗を植える。
- 4 肥料は1カ月に1度、水は毎日やる。水のやりすぎによる根腐れに要注意。

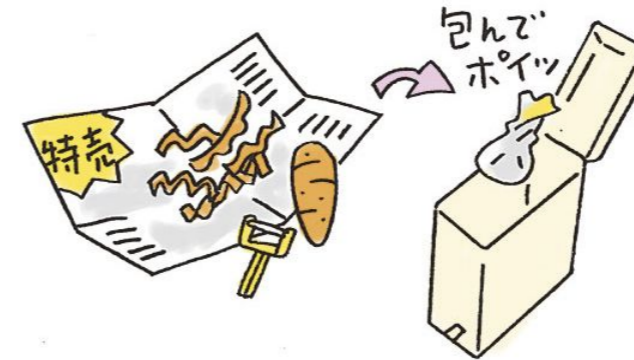
★夏には涼しげな緑のカーテンが完

生ゴミの 悪臭を防ぐ方法

夏場になるとどうしても気になる、生ゴミのイヤなニオイ。でも、ちょっとした工夫で、悪臭は減らせます。

● 徹底的に水分を切る

三角コーナーや排水口のゴミ受けの生ごみは水分を含んでしまいがち。臭うだけでなく、排水まで汚してしまいます。そこでなるべく三角コーナーを使わず、生ごみが出たら、その都度チラシなどに包んで捨てるのがおすすめ。野菜の皮に水分がつかないように、洗うのはむいてからにするなど、水分をなくす工夫をすると、ニオイが気になりにくくなります。



● 悪臭の原因・微生物を退治する

臭いの原因は微生物が生ごみを分解するときが発生するガス。ですから微生物を退治する方法も有効です。殺菌作用のある、お酢や消毒用エタノールを生ゴミにスプレーしておく、ニオイが軽減します。ゴミ箱が臭うときには、洗剤で洗った後、酢やエタノールで拭いてから天日干ししましょう。



頭の体操 クロスワードパズル

Q 二重枠に入った文字A~Eを順番に並べると、何という言葉になるでしょう？

① タテのカギ

- 2 兜とセット
- 3 自分の行為の報いを自分で受けること
- 4 辛子漬けのたらこ
- 5 野球などの新人選手のこと
- 7 エビの背中黒いスジ
- 8 去年のお米
- 12 前菜からデザートまでの料理
- 14 コソコソ話す〇〇〇話
- 16 朝一番に発車
- 18 かわいい子にはさせてみよう
- 19 Nの方角

② ヨコのカギ

- 1 壁には「耳」ここには「目」あり!
- 4 表彰台で首に付ける
- 6 別名「オリンピック」
- 7 ⇄失敗
- 9 ○〇〇は損気
- 10 「ちんぷいぷい」とかける
- 11 肉にも巻く糸
- 13 「パウダー」を日本語では
- 15 髪の毛に通すのは何の目?
- 17 座る家具
- 18 駅伝でつなげる
- 20 靴下を履いていない
- 21 厚手のストッキング
- 22 余った時間

1	2	3	4	5
	B			
		6		
7	8		9	E
		10	A	
11	12		13	14
		15	16	17
18	19		20	C
		21		22
			D	

答え
A
B
C
D
E

正解の方にプレゼント！
詳しくは巻末ページをご覧ください。
正解は、次号でお知らせします。

正解の答えは「コソコソ話」です。