



# すまいる通信

2025年9月号

## ゆったりセルフケア

涼しくなると、とたんにお肌がカサカサしてきますね。秋の夜長はボディケアを行なう絶好のチャンスです。ゆっくり時間をかけて、心も体もリラックスしましょう。

まずはお風呂でゆったりと。夏の間、冷房などで体が冷えきっています。ゆっくりと湯船につかって体の芯から温まりましょう。お気に入りの入浴剤を入れて温まるのもいいですね。秋の疲労回復には、ゆずやヒノキの香りがおすすめです。夏バテで疲れた体をゆっくり回復させてくれます。

ボディソープにもこだわってみましょう。秋は乾燥が気になるので、しっとり系のボディソープがいいですね。よりお肌をしっとりさせたい方は、シャワーオイルがおすすめです。シャワーオイルは、ボディソープの一種ですが、オイル成分が配合されているので保湿力が優れています。

ボディソープと比べて泡立ちの良さには欠けますが、手のひらに少量とって体になじませ、お湯で流した後は驚くほどしっとり。フローラルな香りがバスルームに広がってとても癒されます。

お風呂上がりにぜひ塗っていただきたいのがボディクリームです。パジャマやルームウェアを着ると、面倒になってケアを怠りがちですが、冬になるとかかとがバリバリしたり、肘やひざもカサカサしてきます。今のうちからお手入れをしましょう。お湯から上がったら、そのままバスルームで保湿クリームを塗るインバスケアがおすすめです。濡れた体に塗るタイプも種類が多く出ています。

ボディケアの後はあたたかいココアでも飲みながら、雑誌をパラパラ。好きな音楽を聴きながら、ゆったりと自分時間を楽しめます。秋の夜長、ぜひ素敵なお時間をお楽しみください。



災害に備えて買った食べ慣れない缶詰を、棚の奥に仕舞い込んでいませんか？  
賞味期限が来る前に消費していくローリングストックも意識しておかなければなりません。  
そこで今回は、積極的に食べたくなる美味しい保存食をご紹介します。

## 【「いざ」という時に食べる保存食】

保存食（備蓄食）は災害の時に食べるものと思い込んでいませんか？急に予定が入ったり、風邪で調理ができなかったり、そんな日常の「いざ」という時に食べて欲しいと生まれたのが、「IZAMESHI イザメシ」です。

販売しているのは、建築金物の専門商社として1934年に創業した老舗の杉田エース株式会社。既存事業の幅広い販売網と流通システムの充実により、新しい分野へと事業を展開しています。その一つが、美味しいと話題の保存食 IZAMESHI ブランドです。災害時のためにだけの食べ慣れない保存食ではなく、美味しさにこだわった豊富なメニューは、普段の夕食として気軽に食べられます。

## 【ひとつあると安心 DAILY IZAMESHI】

引き出しタイプの箱にごはん7種、おかず9種、パン3種、スイーツ2種の合計21個、1人分（3日間）の食事が入っています。賞味期限は製造日より3年。これだけ入っていればひとまず安心です。シンプルな木目調の紙箱はお部屋に合わせやすく、手近な場所に置くことで賞味期限を管理しやすくなります。また、いざという時に限らず、アウトドアや海外旅行などにも使えます。保存食の意識を変えて「いざ」という時に備えておきましょう。



## 暮らしのエッセンス

少し涼しくなると、夏の間整頓をサボっていたお家の隅々が気になります。キッチン用品も見直しましょう。

### ◆カトラリートレイの中をきれいに

ごちゃごちゃになりやすいのが、カトラリートレイの中です。知らない間にトレイの中が汚れてしまいします。フォークやスプーンを種類、長さ別に、定期的に整理しましょう。時々全て出してトレイもきれいに洗うと、いつも清潔に保てます。

### ◆キッチン用品の動線を考える

できるだけ効率よくキッチンで動けるように、よく使うものと滅多に使わないものを区別して入れましょう。また、おたまは必ずお鍋と一緒に使うので、コンロ下にお鍋と一緒に

## キッチン用品を見直そう



しまうと便利です。100円ショップなどで、立てて収納できるグッズを購入して整理しましょう。また、牛乳パックを下から10cmくらいで切って使うと、汚れたら気兼ねなく捨てられるので重宝します。

### ◆タッパーなどの密閉容器を見直す

タッパーは、大中小3種類くらいの大きさを決めて、同じ大きさの物をいくつか揃えましょう。きちんと重なって収納しやすくなります。年末に向けてそろそろ整理しましょう。

# きのこと ミニトマトのマリネ

## 材 料 (2人分)

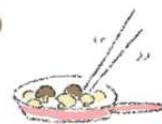
・しいたけ	8枚	・塩	適量
・マッシュルーム	6コ	・黒こしょう	適量
・ミニトマト	6コ	Ⓐ	・バルサミコ酢 大2
・ニンニク	1片		・はちみつ 大1/2
・パセリ	少々		・しょうゆ 小2
・オリーブオイル	大2		



## あなたとこくすてきにごはん



しいたけは石突きを取り一口大に、マッシュルーム、ミニトマトは半分に、ニンニク、パセリはみじん切りにする。



フライパンにオリーブオイルを熱し、しいたけとマッシュルームを焼き目がつくようじっくり焼く。



ミニトマト、ニンニク、パセリを加え、塩、黒こしょうを振る。水分がなくなってきたらⒶを絡めてできあがり。冷蔵庫で一晩馴染ませても。

### Health Point

- バルサミコ酢に多く含まれるポリフェノール類が体の酸化を防いで疲れを改善してくれます。夏の疲れが残るこの季節のお助けメニューです。

## 今どきリフォーム事情

### ～耐震性を考える～

いつ起こるか分からない地震。いざという時のために、まずは「家」から備えておきましょう。

#### ◆今家の築何年？

住まれている家が1981年6月1日以前に建てられたか、以降に建てられたかにより、耐震の基準が変わります。建築確認申請の受理をされた日が基準です。6月1日以前に申請を受理されている家は、旧耐震基準で建てられた家なので、大きな地震があった際には倒壊の恐れがあります。新耐震基準で建てられた家は、家の中にいる時の安全は守られる程度の耐震性がある基準となっています。

2000年以降に建てられた家は、さらに基準が変わり、柱や梁、壁などの構造上主要な部分の継ぎ目に使用する接続金物についても、どこにどのような金物を使用するかが指定され、より耐震強度が高まっています。耐震等級1から3で表されています。

#### ◆耐震診断

耐震診断とは、1981年以前の旧耐震基準で設計された既存の建物を、現行の耐震基準で照らし合わせ、耐震性の有無を確認します。また、新基準で建てられた建物でも、経年劣化等が懸念される場合には、耐震診断を行なうことをおすすめします。

#### ◆耐震工事

耐震診断の結果に基づき、家の壁、柱等の耐震補強の工事をします。地方自治体や国からの補助金制度があるところも。工事の前に一度調べてみるのがおすすめです。





世界遺産の日光や四季折々の自然豊かな那須高原に中禅寺湖など魅力満載の栃木県。戦後に生まれた美味しい名物料理があります。

月星食品(株)の『ポテト入り焼きそば』は、栃木県産小麦を100%使用したモチモチの太麺に、大きめにカットした国産じゃがいも、肉汁、特製焼きそばソースがセットになった人気商品です。おやつとして食べられていた長ネギとじゃがいもの醤油炒めを、地元ソース会社が

## ポテト入り焼きそば — 栃木県 —



ソースに変えたところ好評となり定着。さらに戦後麺が作られるようになり、ポテト入り焼きそばが誕生しました。麺のモチモチ感とじゃがいものホクホクとした食感が楽しい、濃い味のソースが合う焼きそばです。

お問合せ・・・月星食品オンラインストア

電話番号・・・0284-41-6743

ポテト入り焼きそば2食入り 5個セット

・・・2,570円(税込)

## 社長のつぶやき



日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

今年はずっと暑い日が続いておりますので、皆さん体調管理及び熱中症には十分注意してくださいね。先日足の親指の激痛があり、病院に行くと『痛風』の診断をうけました。噂では聞いていましたが、今まで46年間生きてきた中で一番痛いです笑

これを機にお酒を飲む量を見直そうと思います。大好きだったビールも乾杯程度にしようと思います。やはり健康が一番ですね！！

さて、有難い事に不動産事業で古民家お探しの方から多数お問合せ頂いており、物件を探しております。傷んでいても大丈夫ですので、お声かけ頂けると幸いです。相続登記等のお手伝いもさせて頂いておりますのでご安心ください。

●発 行：株式会社なごみ建築工房

●担 当：小林 哲也

●住 所：〒630-8036 奈良市五条畷1丁目3番13号

●フリーコール：0800-111-0753

●T E L：0742-31-6780

●F A X：0742-31-1269

●U R L：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp>

●e-mail：[info@nagomikenchikukoubou.jp](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)



ラインQR



ホームページQR



なごみ建築工房

●不動産事業部 なごみ不動産

●U R L：<http://www.nagomi-fudousan.jp>

●e-mail：[info@nagomi-fudousan.jp](mailto:info@nagomi-fudousan.jp)

会社住所・フリーコールはなごみ建築工房と一緒にです。



ホームページQR

