

快適な暮らしに ~ちょっと役立つお話~

## かんたんレシピ

アボカドとゆでだこを、わさびとレモン汁を効かせたソースで和えたさわやかな一品。お酒のおつまみにも良いですよ♪

### タコとアボカドのわさびマリネ



#### 材料

(2人分)			
アボカド	1個	ゆでだこ	大さじ1
わさび	1/4かけ	醤油	小さじ1/2
レモン汁	4本	すりごま	小さじ2
オリーブオイル	1/2本		

① アボカドは種と皮を取、食べやすい大きさに切る。ゆでだこは乱切りにする。

② わさび、レモン汁、にんにくを混ぜ、オリーブオイルを加えてさらに混ぜ合わせたところで、醤油を加える。

③ ①と②、すりごまを合わせ、器に盛りつける。

※にんにくはチューブを使うと混ざりやすく、臭みもきつないので食べやすいです。

※アボカドはレモン汁を加えることで色止めになります。

## ご存じですか？

## 市販の飲料と上手に付き合おう

ジュースやスポーツドリンクなど、いろんな飲料がありますね。甘くておいしいものもありますが、実は糖分が多く含まれているので、たくさん飲むと、糖分の取りすぎにつながります。

#### 大量に飲み続けると危険も

暑くなると、水分補給として、ついに大量に飲みたくなりますが、大量に飲み続けると、高血糖状態となり「ペットボトル症候群」の危険も。WHOによると、1日に摂る砂糖の量は25g以下がいいそうなので、日ごろの食事も含めて、バランスを考えながら摂るといいですね！

#### ●飲料のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換える、スティックシュー

ガー（1本3g）に換算してみると…

炭酸飲料(350ml)は12~15本！紙パック(200ml)の野菜ジュースは3本など、結構な量が含まれています。

#### ●どういう飲み方をすればいい？

糖分が含まれない水やお茶を主に飲みながら、糖分が含まれた飲料はたまに飲む程度、という飲み方をおすすめします。

200ml 前後の紙パックなど小さいサイズのものを選ぶのもおすすめです！

## 弊社の施工事例がご覧頂けます！

LIXILリフォームショップの当店のサイトでは、弊社が施工した施工物件が多数掲載してあります。こちらからお問い合わせも可能です。

是非、ご覧ください  
<https://lifa-aoi.jp/>



## 【お友達ご紹介キャンペーン】

お友達・お知り合いをご紹介頂いた方にQUOカード(500円)を差し上げます。

【キャンペーン開催期間】  
2025.6.21~2025.12.31



## ●無料見積お申し込み FAX0564-58-8216

無料見積をご希望の方は下記にご記入ください。

ご希望日時：月 日

午前・午後 時頃

お名前

ご住所

お電話番号

E-Mail

■発行:ライフ岡崎美合(アオイ設備工業株式会社)

岡崎市美合新町6 TEL.0564-58-8208 FAX.0564-58-8216

LIXIL 住まいのことなら  
リフォームショップ  
ライフ岡崎美合

LIFA Smile News

## 住まいの通信



2025  
Summer  
VOL.100

発行：ライフ岡崎美合

## 28周年アニバーサリーフェア2025 ご来場ありがとうございました！

4月6日開催いたしました28周年春フェアに多数の皆様にご来場頂きまして誠にありがとうございました！手作りマルシェ、新鮮野菜、しもやま平餅の販売、ビンゴ大会など楽しんで頂けましたでしょうか？また秋も楽しいイベントを企画しますのでご来場お待ちしております。



雨が心配でしたがなんとか切り抜けることができました！

## LIXIL夏フェス リフォーム相談会 開催！

日時：7月26日(土) AM10:00~PM4:00

会場：LIXIL岡崎ショールーム  
岡崎市明大寺町出口61-1

新商品をショールームで体感しよう♪



※お客様をスムーズにご案内させて頂くためご予約制とさせて頂きます。

ご来場の皆様に  
食器洗剤をプレゼント！  
アンケートにご協力いただいた方に  
もれなく差上げます（一家族一つ）  
相談会のお申込はコチラ▶



## 走るマネージャー～マモさんのマラソン日記～

皆さん、こんにちは！ 今年6月の平均気温は、過去最高を記録し35°Cを超える真夏日と連日、猛暑が続いている。この先、9月末まで約3ヶ月近く暑い日が続くかと思うと辛くなります。屋外や冷房のない建設現場で作業する私たちは、毎日、NHK防災アプリで熱中症情報を確認して業務を行っています。皆さんも十分お気を付けください。

さて、恒例のマラソン日記。夏は、マラソン大会も少なく短い距離のトラックレースやリレーマラソンに出場するのですが、最近は、年齢的に選手としてより審判員として大会に参加することがかなり増えました。それでもたまには、レースに出たいので先月、走友とリレーマラソンに出場。2kmの周回コースを8人でハーフマラソンの距離を走りました。たった2kmのコースを2回だけなのですが、フルマラソンと違って終始全力で走るので心拍数が上がり心臓はバクバク！現役時代より2分近く遅いタイムでしか走れませんが、(T\_T) マジにめちゃキツイ！！

レース結果は、50歳以上マスターズ部門で2位入賞！賞品の特産品を山分けするのが一番、盛り上りました(笑) そして、いよいよ来年は、日本で3年ぶりにアジア競技大会が地元愛知で開催されます。選手としての出場は無理なので審判員として参加したいと思っています。

今後のレース予定：しまだ大井川マラソン（10月26日）



メンバーの中で60歳以上は自分だけ！！  
昨年よりもタイムは良かったです♪(前列左端)



来年のアジア大会に向けて改修工事中の  
パロマ瑞穂陸上競技場。完成したら一度は  
走ってみたい！！

〔統括マネージャー 山本 鎮〕

## &lt;竹本の散歩・東幡豆町トンボロ干潟&gt;



皆様いかがお過ごしでしょうか？

猛暑の梅雨ですが、体調管理に気を付けて元気に夏を乗り切りましょうね。

さて今回はトンボロ干潟です。(干潮時に海底の浅瀬が現れて陸地と島が砂浜でつながる現象をトンボロと呼びます) 西尾市の東幡豆海岸ではトンボロ現象で無人島の前島(まえじま)へ歩いて渡れるのです。偶然にも干潮時に出会えました。

久しぶりに会う友人とのランチは前島が一望できる海カフェ・メールブリヤン。

お互いの近況報告やよもやま話とおいしい料理(魚はお薦めです)に満足して、外に出ると、前島が干潟でつながっているようなのです。

運が良いね。せっかくなので歩いてみました。

※「潮干狩りの時期」のみのようです。一人300円必要

アドバイザー 竹本美智子

## ④大賀さんの畑いじり

4月末位から暖かくなり体も動かしやすくなつて來ましたので今年は、色々な趣味に挑戦しようと思います。(頑張るぞ！)

畑ですが、冬に植えたタマネギ、馬鈴薯、豆類が順調に育っています。夏野菜を種から作ろうとしましたが、どれも芽が出なかったので、苗を買ってきてキユウリ、ゴーヤ、オクラ等を植えました。ズッキーニ、ナス、ピーマン、ミニトマト等は、最初から苗を購入して植えつけました。(出来るといいな)今は、豆類(絹サヤ、スナックエンドウ等)を美味しく頂いています。

大賀 豊



## 山田の休日

こんにちは！

先日、日帰りで大阪へ遊びに行ってきました！

大阪万博…ではなく、心斎橋やなんばの辺りでお店をめぐってきました！

お昼は絶対カレーがいい！と思っていたのですが友人が行きたいというお店“ニューライト”へ行くことに。ご存じでしょうか？めちゃめちゃ汚い外観(とても失礼ですが)なのに有名人がこぞって来店する有名お店なのです。有名人のサインをみながら名物のセイロンライスをいただきました。お値段驚きの650円！あっさりとしていておいしかったです！勇気のある方はぜひ。女性だけのお客さんも多かったので、地元の方に愛されるお店なのは確かです！



雑貨屋さんでは、おしゃれな小物…ではなく、バービー人形を購入。バービー人形は生産終了しており、もう作ってないのですね！大切にしたいと思っています！



山田千秋

## 住宅省エネ 2025キャンペーン

今なら国がサポート！  
安心リフォームのチャンスです！



## 施工前



造作壁を撤去して、リビング・ダイニングが見渡せる対面キッチンリフォームいたしました。

背面をホワイトで統一したことによってキッチンのグレーカラーが際立ち、スタイリッシュな雰囲気になりました！

LIXIL システムキッチン リシェル SI

## 施工後



## 施工前



玄関引戸のリフォーム事例です！引違戸の引戸は使用しているうちに滑りや建付けが悪くなり、鍵がうまくかからなくなつてしまふことも。

思い切ってリフォームすることで断熱性能がぐんとアップし、防犯の面でも安心です♪プラスオプションで電子キーにすることもできますよ！

LIXIL 玄関引戸リシェント2

## 施工後

