

Health

むくみを解消しましょう！

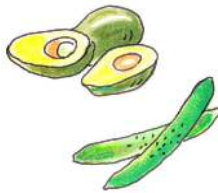
カエルの脚のように足裏同士をつけて股関節を伸ばし、足の付け根をほぐしましょう



後ろで手を組み、そのまま左右の肩甲骨を引き寄せるように、腕をグーッと後ろに引っ張りましょう。

塩分や水分を排出してくれる食材

塩分を体外へ排出してくれるカリウムを多く含む食材にアボカドやバナナがあります。また、ブルーベリーなどに含まれるビタミンEもそのような働きがあります。利尿作用があり、体内の水分量を調節してくれるキャベツやアスパラガス、きゅうりもおすすです。



酢はもちろん、ケチャップやマヨネーズは意外と低塩調味料なので、それらを使うのも良いですね！

梅雨のたるさの一因に体のむくみがあります。解消して、憂鬱な時期を元気に乗り切りたいですね！

①ストレッチで代謝を上げる！

梅雨の時期は気圧の低下で自律神経のバランスが崩れやすくなり、代謝も下がるそうです。そこで、代謝を上げるストレッチを。肩甲骨の内側や脚の付け根をほぐすことで、血流とリンパの流れが良くなり、代謝を上げる手助けになります。

②むくみを招く、塩分の多い食品を避ける

しょうゆやみそなど塩分の多い調味料は少なめに。煮物などには出汁を活用したり、みそ汁は具だくさんにして味わいを増すことで味噌の量を減らすことができます。

チキンときゅうりの梅肉和え

大葉の香りもさわやか！バルサミコ酢のアクセントを効かせた、さっぱりとして食べごたえもある一品です。



①きゅうりは塩もみをし、しっかり水気を切る。梅干しは種を取り、包丁でたたく。

②サラダチキンは手でほぐし、①、梅肉、大葉をざっくりと混ぜ合わせ、器に盛りつける。

③バルサミコ酢、オリーブオイルを混ぜあわせ、②にかけて黒こしょうをふる。

※水っぽい仕上がりにならないよう、きゅうりの水気はしっかり切りましょう。

EasyCraft

文房具としておなじみのクリアファイル。おしゃれに使える方法やアレンジをご紹介します！使うファイルはA4やB4、色つきなどお好みでどうぞ。

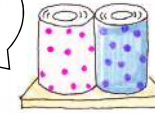
■ ふだんづかいにも工夫を



好きな紙を前面に挟んで吊るすだけでもおしゃれな書類入れに♪

中に差し込む紙はペーパーナプキンなどお好みで♪

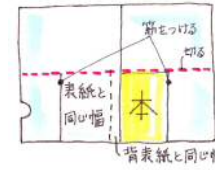
■ インテリアにもなる！ トイレトペーパーカバー



B4のクリアファイルを横にし、トイレトペーパーを縦に寝かせた状態で下の辺に合わせて置き、同じ高さとし、ぴったり巻ける幅に切る。目隠しの紙もファイルに収まるサイズに切り、マジックテープを両サイドに貼る。紙をファイルに入れ、トイレトペーパーにくるっと巻けばできあがり！

マジックテープをつければ取り外しもうクチンです
↑開いている辺

■ ブックカバーに！



本をくるんでみて、余りが出たら切りましょう

クリアファイルの下を切って開き、本を置いたら下の辺に合わせて、同じ高さに切る。折り目に本の背表紙を合わせ、背表紙と厚みと表紙のサイズに合わせて印をつけてカッターで軽く筋をつけたら、折り、本をくるめばOK！

■ 衣装ケースの目隠し

中の中が見えがちな衣装ケースも、引き出しの前面と同じサイズにクリアファイルと中に差し込む紙を切って内側に入れ、両サイドをテープで貼れば目隠しに。紙にこだわればおしゃれに仕上がります。



簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



ア○マ○リス
ア○ジ○サ
ア○オ○ツ○キ
シ○オ○ヒ○ガ○
サ○ム○リ
カ○タ○キ○バ○レ
ジ○ン○ブ○ラ○イ○ド
ツ○ク○サ

答えは左下にあります。

材料

(2~3人分)

- サラダチキン(市販) …100g、きゅうり(薄切り) …1/2本、梅干し …1個、大葉(粗切り) …4枚
- バルサミコ酢・オリーブオイル …各小さじ1、塩・黒こしょう …適量

＼LIXILの商品を使って／

リフォーム
ローン
0円
おトクにリフォーム
するチャンスです！



期間限定！2019年5月1日～9月30日ローンお申込み分まで
※お申込み額、お申し込み額が異なります。

最長60回(5年)の分割払いで毎月の負担を軽く

玄関ドア 月々 10,000円 (工事費6万円を想定)	水まわり一式 月々 66,000円 (工事費400万円を想定)	エクステリア 月々 30,000円 (工事費180万円を想定)
---	---	---

※写真はイメージです。実際の商品の仕様と色により金額は異なります。

■お支払い総額 比較表 LIXILリフォームローン(年利5.00%)・2019年1月21日までの貸付金利(株式会社青森)

工事費(円)	1,000,000	3,000,000	5,000,000
ローンタイプ	LIXIL リフォーム ローン	オール LIXIL 無金利ローン	LIXIL リフォーム ローン
お支払い総額(円)	12回 1,016,324 24回 1,031,549 36回 1,046,923 48回 1,062,447 60回 1,078,121	1,000,000 3,094,647 3,140,769 3,187,341 3,234,363	3,000,000 5,081,620 5,157,745 5,234,615 5,312,235 5,390,605

※元金500,000円以内の借入総額は融資総額です。実際の返済額には元金以外の利息が加算されます。60回に設定されています。

＼LIXILの商品を使っておトクにリフォーム！／
オール LIXIL 無金利 リフォームローンキャンペーン
詳しくは画面をご覧ください

＼LIXIL商品を採用すると、金利0%・最長60回分割！／
オール LIXIL 無金利 リフォームローンキャンペーン

- 対象** 1. オールLIXIL無金利リフォームローンキャンペーン対応店舗にて工事契約された方
2. 2019年12月31日までに完了するリフォーム工事であること
3. 下記対象商品シリーズを1つ以上含むリフォーム工事であること
4. リフォームされる対象工事すべてにおいて、対象商品シリーズをご採用いただくこと
※ローン額が100万円未満の方は対象外となります。
- 期間** 2019年5月1日～9月30日ローンお申込み分まで ※お申込み額、お申し込み額が異なります。
- 実施内容** 金利手数料を株式会社LIXILが負担いたします。
- ローン内容** 支払回数6回～60回(6回間隔)、融資金額50万円以上1,000万円以下。事前に提携信販会社(株式会社セディナまたは株式会社オリエントコーポレーション)の基準による審査があります。お客様のご要望に沿い兼ねる場合がございますので、ご了承ください。

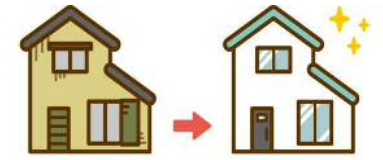
対象商品シリーズ 今回お申込みのリフォームに含まれる対象工事のすべてにおいて、対象商品シリーズをご採用いただくLIXILが金利手数料を負担いたします。

対象工事	対象商品シリーズ名
キッチン	リシェル / アレスタ / シエラ / ウエルライフ (※既装壁紙も対象外です)
浴室	スバージュ / アライズ / リノビオ / ソレオ
トイレ	サティス / プレアス / リフォ / アステオ / アメージュZA-Z
洗面化粧台	ふんシス / ルミスシレスト / LG / ヒアラ
サッシ・窓リフォーム(換気付き)	インプラス / リフレム / リグラス / リフォームシャッター (※サッシはLIXIL商品であれば全て対象です)
玄関ドア	リシエント全線 / グランド / ジエスタ / アヴァンテス / ES / プレナス / クリエラ / エルムーフ / 青森製 / K3 / K6 / PG / DA
ガーデンルーム・テラス	豪華他誌 / ココマ / シーマ / フィリア / 暮らしステージ 本邸 / 暮らしステージ タイルデッキ / +G / デザイナーズパーク
カーポート	カーポートSC / フォゴ / リルディーノ / アークデコワイド / ソウエル / レガナート / タルポート / カルエード / リトルポート / マルチステア / ファインポート / +G / アークフィールド / アークフラン / スタイルコート / テリオスポート / ワインズリポート
テラス・テラス囲い	テラスSC / テラスVB / スピース / パワーアルファ / ナアラ屋根 / シュエック / +G / デザイナーズパーク / サージュ
屋根	Tルーフ
外壁・サイディングなど	DANサイディング / ほるかべ / ベルバール / リタイル
太陽光	ソーラーラック / ソーラーパネル / ソーラーベース

ご注意ください ※上記対象工事以外商品シリーズをご採用いただいた場合は、本キャンペーンの対象外となります。
※お申込み額が100万円未満の方は対象外となります。上記商品以外の商品をご採用の場合はLIXIL商品ではございません。
※お申込み額が100万円未満の方は対象外となります。上記商品以外の商品をご採用の場合はLIXIL商品ではございません。
※お申込み額が100万円未満の方は対象外となります。上記商品以外の商品をご採用の場合はLIXIL商品ではございません。

リフォームのご相談・ローンのお申込みは弊社で承ります。ぜひ、この機会にリフォームをご検討ください。

お問い合わせは
株式会社LIXIL トータルサービス
LIXILリフォームショップ LTS 青森浜田店
〒030-0843
青森市浜田字龍田370
TEL : 0120-073-411 FAX : 017-731-3412
営業時間 10:00～18:00 定休日: 日曜・水曜・祝日



◇キッチン ◇浴室 ◇トイレ
◇玄関ドア ◇窓 ◇外壁・屋根 他
リフォームのことならどんな事でも
お気軽にご相談下さい！！



豊かで快適な住まいと暮らしをお客様とともに創造します。



6月のリフォーム相談会 お気軽にご来場下さい！
6月8日(土曜日)
場所: LIXILショールーム青森 (青森市東大野1丁目4-25)
時間: 10:00～17:00



営業時間: 10:00～18:00
定休日: 水曜・日曜・祝日

