

ヒトイキタイムズ

忙しい毎日のほんの一息ほっとしましょ



ルーレット式おみくじ機



DanceWithNyanko - 投稿者自身による著作物 CC 表示-継承 4.0
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=78130062> による

1950~60年代の喫茶店&占いブームによって登場したといわれている卓上おみくじ機。喫茶店でのコーヒー1杯の値段が150~200円だった当時に1回100円のおみくじは結構な贅沢品でした。卓上おみくじが流行し始めた当初は上部に灰皿が付いている製品などがありましたが、北多摩製作所がギャンブル好きを視野にルーレットを載せたおみくじ機(写真)を1980年代に発売したところ瞬く間に広がり、最盛期には年間20約万台出荷していました。実は今でも同社にて販売しています(基本的にはリース契約)。

今月の声優

高山みなみ

声優
喫茶

Voice Actor

え!?
実はみんな同じ
声優さん!?

ASIN: B07FXSZF3Y

『名探偵コナン』
江戸川コナン

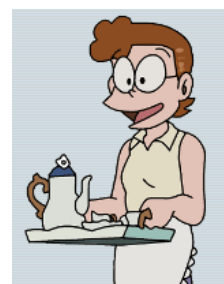
ASIN: B072QBVVV4

『忍たま乱太郎』
猪名寺乱太郎

(c)Studio Ghibli

『魔女の宅急便』
キキ

(c)Studio Ghibli

『魔女の宅急便』
ウルスラ

©藤子プロ/小学館

『ドラえもん』
スネ夫のママ

隅々までぬかりなく

家づくりチェックリスト

Necessary or Unnecessary?

実はこんなに選択肢が!? 要望のイメージを具体的に伝えるポイントをご紹介します

今月のテーマ

キッチンの下がり天井（折下げ天井）



CHECK LIST

<input checked="" type="checkbox"/>	<p>範囲・形</p> <p>キッチンのどのエリアを下がり天井にしたいのか。ダクトや収納との兼ね合いで範囲が限られる場合もあります。</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>キッチン上部</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>カウンター+ダイニング上部</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>キッチン+ダイニング全体</p> </div> </div>
<input checked="" type="checkbox"/>	<p>高さ</p> <p>下げ幅によって印象は大きく変わります。好みの寸法を探すには実際に天井の高さに設置されたときの印象で確認!</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>天井につける</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>浮いて見える</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>何センチ?</p> </div> </div>
<input checked="" type="checkbox"/>	<p>仕上げ</p> <p>デザインのアクセントになる下がり天井。温かみのある木目が人気ですが、キッチンや天井の色に揃えるなど、デザインはあなたのセンス次第! 高い位置にあり触れたり間近で見ることはないので、木目“調”のクロスもコストカットの選択肢として。</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>天井と同じ仕上げ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>色や素材を揃える</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>異素材を組み合わせる</p> </div> </div>
<input checked="" type="checkbox"/>	<p>照明・設備</p> <p>下がり天井の仕様を決めるときは照明も一緒に検討します。火災報知器が付く場合もあるので色や位置を忘れずに確認しましょう。</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ダウンライト</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ダクトレール</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>間接照明</p> </div> </div>

ダイエットにもアンチエイジングにも最適

住まいの快適レポート

オートファジーを活性化させ、健康生活を実践

細胞内のリサイクルシステムと称される注目のオートファジーを意識して、日々、イキイキと健康に過ごしましょう。

オートファジーって？

2016年にノーベル生理学・医学賞を受賞した大隈良典教授による研究解明。自ら(オート)を食べる(ファジー)という意味を持つオートファジーとは、空腹状態が約16時間続くと、細胞内に存在する古くなったタンパク質や老廃物・有害物質など不要なものを回収・分解し、新しく生まれ変わらせるメカニズムです。オートファジーを活発に働かせることで、常に細胞はフレッシュな状態をキープして、健やかな体づくりに役立つと期待されています。

活発なオートファジーがもたらすメリット

- 免疫力アップ
- 自律神経の安定
- 血流改善
- 腸内環境を整える
- 効率的なダイエット
- 生活習慣病の予防

オートファジーの働きを促すノウハウ

- 食事は空腹を感じてから食べるようにして、腹7分目を意識。お腹がグ〜ッと鳴ったらオートファジーが活性化しているサインです。
- 朝食は、起床1時間内に。タンパク質多めの和食がおすすめ。
- 日々の運動・良質な睡眠を心がけましょう。筋肉が作られやすいといわれている午前中にストレッチや筋トレなどを。

オートファジーをサポートする栄養素と食材

ウロリチン	ザクロ、クルミ、ベリー系フルーツ
スペルミジン	納豆、チーズ、キノコ類
アスタキサンチン	鮭、エビ
レスベラトロール	ブドウ

◆ ご注意 けて無理をしない、そして体調に異変があればすぐ中止を。また、お体の状況によっておすすめできない場合がありますことをご承願います。



オススメ商品
リシェル SI

人の心と体にフィットした、快適なキッチンを。



料理を楽しみ、暮らしを楽しむ。今回はその中でも特におすすめの人気機能をご紹介します

1 タッチレス水栓
ナビッシュ
ハンズフリー

吐水口に内蔵されたセンサーに手や物をかざすだけで吐水・止水ができ調理も洗い物もスピードアップ。また非接触なので、感染症対策にもなります。



©株式会社 LIXIL

2 セラミック
トップ

焼き物ならではの重厚感でキッチンを個性的に彩ります。また、熱やキズ、汚れに強いので美しさを長く保つことのできる理想的なワークトップ素材です。

商品のお問合せは…



今月のメニュー

冷凍庫を味方につけて

SINCE 1950



下味冷凍術

Mainichi mainichi gohan tsukuruno taihendana.
Irogashiihiha reitoko kara dashite shiagerudake
no kantan ryoriga iina.

鶏モモ肉とトマトの蒸し煮



【保存】

鶏肉に塩胡椒をし、トマトと一緒に冷凍保存袋に入れて冷凍。

【材料】

- 鶏もも肉：好きなだけ
- トマト：好きなだけ
(トマト缶もお勧め)
- 塩胡椒：適量

【食べる時】

- 凍ったままの材料をフライパンに入れて、蓋をして蒸し煮する。
- 火が通ったら蓋をとって水分をとばしたら完成！

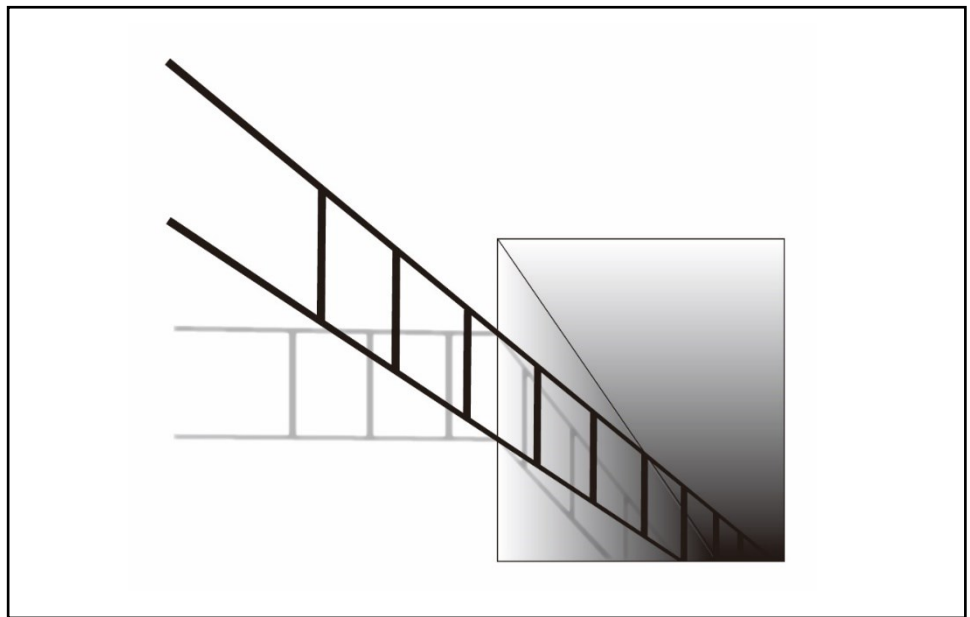


トリックアート

Do you see this as a three dimensional image?



カメラを構えて色々な角度で撮ってみてね！立体的なトリックアートに見えるかな！？



リフォームパートナー

〒679-1122 兵庫県多可郡多可町中区中安田 480
お問い合わせ先：0120-600-916

