

# 夏野菜

夏バテ防止にも!

## 旬の“夏野菜”のチカラ

夏の暑さに負けないからだづくりは、栄養バランスのとれた食事から。とはいえ、この時期、暑さで食欲がない…という人も多いはず。そこでおすすめなのが、旬の野菜たち。キュウリやトマト、オクラやパプリカなど、夏の野菜は色鮮やかで栄養豊富なのが特徴。さっぱりとしていて食べやすく、夏バテ気味のからだをシャキッと元気にしてくれます。今回は、夏野菜を使ったおすすめのスムージーを紹介しします。

夏野菜  
で作る

### がんたんフレッシュスムージー

夏野菜のスムージーは、野菜のもつ栄養のはたらきで、美肌効果やダイエット効果も期待できる事から注目されています。美味しくて見た目も鮮やかなスムージーで暑い夏を乗り切ろう!

#### ● レタスのスムージー

- レタス 1/8 個 ● パイナップル 1/8 個 ● 水
- グレープフルーツ 1/2 個 ● バナナ 1 本

レタスは小さめにちぎり、パイナップル、バナナ、グレープフルーツは皮をむき、一口サイズにカットしておきます。材料を滑らかになるまでミキサーにかけて完成。



#### ● パプリカのスムージー

- パプリカ 1/2 個 ● オレンジ 1/2 個 ● 水
- リンゴ 1/4 個 ● レモン 適量

オレンジは皮をむき、パプリカ、リンゴは一口サイズにカットし、材料を全てミキサーにかけます。さわやかな味わいの夏にぴったりなスムージーです。

#### ● トマトとスイカのスムージー

- トマト 1 個 ● スイカ 1 カット ● バナナ 1 本
- はちみつ 適量 ● 氷 8 個

トマト、スイカ、バナナを一口サイズにカットし、材料をミキサーにかけます。お好みではちみつを入れると飲みやすくまるやかな味わいに。



#### ● キュウリのスムージー

- キュウリ 1 本 ● バナナ 1 本 ● 牛乳 100cc
- ヨーグルト 大さじ1 ● レモン汁 小さじ1

キュウリは皮を全てむいてぶつ切りに、バナナは一口サイズにカットしておきます。材料を全てミキサーにかけて完成。不思議な味わいが楽しめます。

## 安らぎと時の流れを楽しむ癒しの空間



弊社1階ギャラリーにモダンダイニングがオープンしました。家族で過ごす一時を大切に、より充実した日々を想像した空間です。毎日の生活に潤いを与え、ゆったり、のんびりした日々を過ごしてみませんか。ぜひ一度、お気軽にお立ち寄りください。

◎お問い合わせは

弊社モダンダイニングルーム

# OPEN



癒しの家ギャラリー



ギャラリーの講師  
やってみたいイベント  
イベントの参加者  
を募集しています。

月に1回、弊社のギャラリースペースでイベントを開催しています。皆様のお力添えのお陰で、毎月楽しいイベントを開催し、ご好評を頂いております。

出演者様からのご依頼も少しづつ頂けるようになり、今までにやった事のないものも積極的に取り入れていっています。

また、こんなイベントをして欲しい!というご要望や、自信ないけどこんな事を私もやってみたい!とか、初めてだけど参加してみたい。という方、前から建物が気になっていた方、いずれも大歓迎ですので、まずは癒しの空間に足を運んでみてください。

〒767-0001 香川県三豊市高瀬町上高瀬4-1

Tel 0875-74-3881 FAX 0875-74-3882

http://www.tsuboya.jp/

メールアドレス: info@tsuboya.jp



一級建築士事務所香川県知事登録第1325号  
香川県知事許可(特-25)第1181号

木曾・東濃 檜造りの家

## 壺谷建設株式会社



※予定ですので変更になる場合があります。予めご了承下さい。

弊社1Fギャラリーにて開催しております。参加希望の方はお電話にてご予約下さい。TEL 0875-74-3881

## 和食の魅力と底力を知る会



夏の疲れを秋に持ち越さない方法  
**8月24日(日)**

※8月20日(水)までにご予約お願いします。  
時間 12:00~13:30 (軽食あり)  
定員 15名様  
参加費 無料  
講師 山口殖生様

私たちの身体は私達の食べたものからしか作られません。健康の有難さを病気になるまで初めて気づくというのでは、遅いのです。今、私達が自分の体を守るには、食生活を考えるよりほかありません。お医者さんや、薬に頼る生活ではなく、食生活から健康を見直してみませんか？

当日は講師の先生による和食(玄米・野菜・発酵食品)の魅力についてのお話を聞いていただきます。日本食に秘められたパワーを再度認識して頂き、これを期に、毎日の食生活を見直し、健康な暮らしを手に入れましょう！

## お月見茶会&お話し会



**9月6日(土)**

※9月3日(水)までにご予約お願いします。  
時間 18:00~  
定員 30名様  
参加費 無料

旧暦の8月15日が中秋の名月とされています。旧暦は月の満ち欠けで日付を決めるものなので、現在の太陽歴とは考え方が違います。このためお月見の日付は毎年一定せず年によって異なります。

本来は豊作を願う祭事ですが、平安の時代のように優雅に夜空を眺めることが少なくなった現代。ゆったりと綺麗なお月様を今年は愛でてみてはいかがでしょうか？

お月見にちなんだお話し会、お茶会を催します。皆様お誘いの上ぜひお越し下さい。

※ちなみに今年は9月8日が中秋の名月にあたります。満月の日は9月9日の予定とされています。

## 手作り手芸教室

**10月5日(日)**



※10月1日(水)までにご予約お願いします。  
時間 10:00~12:00  
定員 10名様  
材料費 500円(コサージュと髪飾りのセット)  
講師 藤澤令子様(弊社OB様)  
準備物 裁縫セットをご持参下さい

和風の小物を手作りして頂きます。可愛い柄なので、和服だけでなく、普段の洋服に合わせてもご使用頂けます。上の写真のコサージュはバッグや帽子につけてもとっても可愛いです♪下の写真の髪飾りは、和柄なので、大人から子供まで年齢を問わずお使い頂けますので、親子でお揃いにするのも良いですね♪

自分で材料を全て揃え、本を見ながら作るのは大変ですので、裁縫が苦手だけど、チャレンジしてみたいという方はぜひこの機会をご利用下さい。前回の手芸マスコット教室も大変人気でしたので、ご予約はお早めに！

## 収納講座

**11月30日(日)**

※11月26日(水)までにご予約お願いします。

時間 13:30~  
定員 10名様  
講習費 1000円  
講師 片づけ&お掃除アドバイザー  
みちひさ礼子様



毎回大好評を頂いております、収納講座！第3段の開催が決定しました！

第一回は収納に関しての基本の部分を学んで頂き、収納アイテムを作って頂きました。二回は防災についての収納のお話。今回は大掃除に向けてのお掃除のお話を聞いて頂きます♪

整理・収納で悩んでいる方は多いと思います。どんどん収納グッズを買い足していくのではなく、賢い収納のノウハウを学んでみませんか？前回は参加されなかった方でも分かる内容ですので初めての方もお気軽にご参加下さい。

みちひさ先生のHPはこちら  
<http://www7.ocn.ne.jp/~mchs777/>

## 6月28日 OB様感謝祭を開催させて頂きました。たくさんの方のご参加ありがとうございました。



## 新商品発売のお知らせ！！

6/28・29に新商品発表会を開催しました！  
「癒しの家 エコ+」

2020年の省エネ基準をクリアした仕様をリーズナブルにご提案！

これからの住まいを考え、構造、断熱、仕様を見直し、日本の文化を継承し、明るい未来に向かって家族の絆を深め、楽しく活気に満ちた毎日過ごすために、お手頃納得価格で高品質のエコ+仕様を新発売！「エコ+」のエコとは、断熱等級4・耐震等級2を取得した長期優良住宅と同じ性能を満たし、さらに建物を壊した時には自然に戻るような配慮をした商品です。そのエコ仕様にお客様の夢をプラスした、「癒しの家 エコ+」！！まだ説明を受けていない方は、ぜひ御連絡を！！

7月中に、新商品でのご契約を頂いた方限定！  
**豪華なご契約特典あり！**

6/28・29の二日間、新商品発表会を開催させて頂きました。



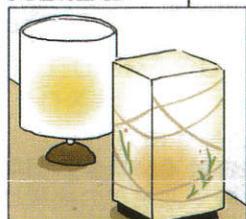
6/12を持ちまして、弊社が移転して一年がたちました。これも、日頃からお世話になっております、OB様始め、たくさんの方々に支えられているお陰です。本当にありがとうございます。

お陰さまで感謝祭は、とても盛り上がり、皆様に喜んで頂ける会になりました。また、このような機会がありましたら、ぜひまた皆様で盛り上がりたいと思いますので、今回ご参加されなかった方も、ぜひ次回はご参加下さいませ。

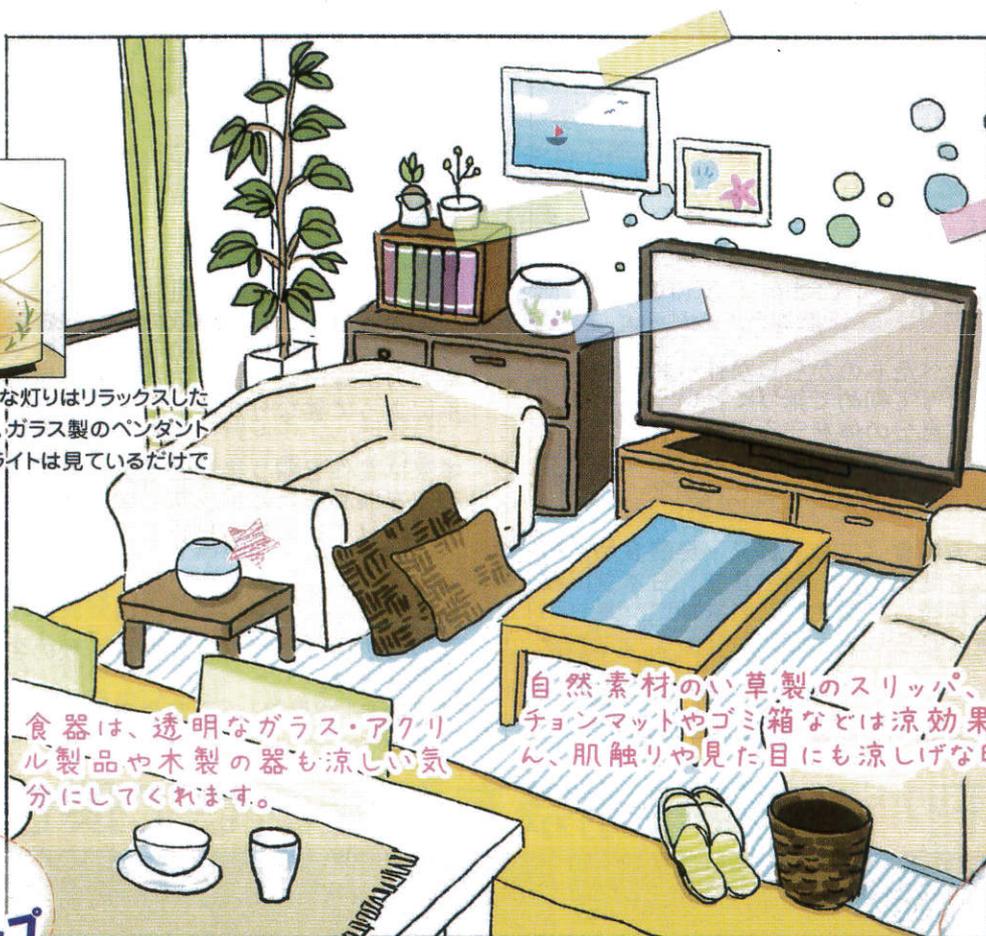
## お部屋の模様替えて、涼感アップ!

いよいよ夏本番。暑い日が続くと、どうしてもエアコンに頼ってしまいがちですが、節電やエコ、体のことを考えたら使い過ぎは考えもの。グリーンカーテンや扇風機などを利用するのはもちろん、お部屋のインテリアを変えて、さらに涼感をアップさせてみませんか。見た目や香りなど、ちょっとした工夫でさわやかな空間ができあがります。

### 間接照明



間接照明のほのかな灯りはリラックスした雰囲気になります。ガラス製のペンダントライトやテーブルライトは見るだけで涼しげな気分。



食器は、透明なガラス・アクリル製品や木製の器も涼しい気分にしてくれます。

自然素材の草製のスリッパ、藤のランチョンマットやゴミ箱などは涼効果はもちろん、肌触りや見た目にも涼しげな印象に。

緑と水  
de  
涼しげアップ

アイテム  
de  
涼しげアップ

### アクアプランツ

水槽に、水草やマリモなどの水中植物、カラーサンド、小石、貝殻などを配置すれば完成。またガラス製の器にビー玉や、石を敷き込み、季節の花を飾るだけでもOK。

### 水耕栽培

球根を育てる水耕栽培は、土を必要としないので手軽にテーブルグリーンが楽しめます。花の咲くもので空間に彩りを持たせたり、野菜を育て、サラダに利用したりするなど楽しみ方はいろいろ。

### アクリルフレーム

アクリルの透明感は「涼」を演出する重要なポイント。フレームに青や緑のイメージアートを施したパネルを飾ってみるのも手です。今、飾ってある絵を夏の間だけ涼しげな自然風景に変えてみては。

### ウォールシール

手軽にインテリアのイメージを変えられるウォールシールは、貼ってはがせるシールなので、季節ごとの演出にぴったりです。涼しげな模様を選んで、楽しみながらデザインを。

### アロマを利用し、心をさわやかに



心が落ち着くハーブ系や、レモン、グレープフルーツなど柑橘系、ユーカリなどのグリーン系、ミント系のような爽やかな香りがおすすです。臭覚には体感温度を下げる効果はありませんが気持ちをさわやかにすることで、不快さを軽減させることができます。

### 夏のインテリアは、寒色系を使用する

寒色には鎮静作用があり、暖色系で統一した部屋と比べて体感温度が3度ほど下がります。クッションやシーツカバーやスリッパなど一部を寒色系にするだけでも効果的。