

# 読んで いいとも vol.82

## ホーロー家事らくキッチン

家族みんなでお家時間を楽しく!!  
水まわりって、大切だから

Takara standard

アクリル人造大理石製機能シンク  
家事らくシンク

流れるように調理!!

おすすめ!!



3層構造でキッチンでの作業をより“らく”にする工夫が満載。調理がスムーズにはかどり、時短になるシンク。

動画でチェック▶

## 今からできる 熱中症対策

## 暑さに備えた 体カフツリ

## 突然ですが... 暑熱順化って 知っていますか?

体を暑さに慣れさせる事  
= 暑熱順化

- Point: 暑さに備え、暑くなり始めの時期からやきついと感じる「ウォーキングをはじめましょう」
- Point: お風呂に入るときは、シャワーですませず、入浴しましょう
- Point: のどが渇いていなくても、こまめに水分補給しましょう

熱中症にならない為にも暑さに備えた体カフツリと、日頃からの体調管理が大切ですね

想いを形に! 頼れるアドバイザー  
**株式会社風呂迫建設**  
建築工事・土木工事・瓦工事

〒722-1202 世羅郡世羅町安田 657-2  
TEL: (0847)29-0321 FAX: (0847)29-0322  
メール: office@furosako.com

ホームページ **風呂迫建設** 検索

## 自社物件情報

### 賃貸アパート

住所: 世羅町井折  
賃料: 40,000円/共益費: 月3,000円  
間取り: 2DK

### 農園付貸別荘

住所: 世羅町安田  
賃料: 年間42万円(2部屋)  
\*各1室、空いていますのでお気軽にお問合せください  
(R3.5月現在の情報です)

## 9月は防災月間!

秋は台風など、風水害が起こりやすい季節。年に1度の防災月間、ご家族みんなで防災について見直してみたいかがでしょうか?



## 世羅とくとく商品券

7月4日発売

1万円が1万1千円分(1,000円券11枚)の商品券

令和3年12月31日まで

弊社でも、お使いいただけます

## 夏バテ防止おすすめ食材



疲労回復に効果のあるビタミンB1の吸収率UP!!  
にんにく、玉ねぎやニラと一緒に食べると吸収率UP!!



良質たんぱく質、ビタミンたっぷり! アルコール分解を助ける効果あり!! ビールにぴったり!!



ネバネバ成分が胃の粘膜を守り、夏バテ効果抜群!!!

いつも「読んでいいとも」をご覧いただき、ありがとうございます。次回の読んでいいともは... おうちのお手入れ耳より情報。おすすめレシピetc 予定していますので、どうぞお楽しみに!!

LINE  
LINE公式アカウントはじめました

お気軽にLINEからもお問い合わせ下さい

## 夏バテ防止 おすすめ食材を使った「オクラの豚肉ロール焼き」



### 材料

- オクラ 10本
- 豚バラ薄切り肉 5枚
- サラダ油 少々
- 塩 小さじ1/4
- 粗みき黒こしょう 少々

### 下準備

- オクラは、へたの先を切って、かくのまわりをぐるりとむきましょ
- 豚肉は長さを半分に切りましょ

### 作り方

- ① オクラ1本に豚肉1切れを巻きつけて巻き終わりを軽く押さえておきましょ
- ② フライパンに油を入れ、中火で熱し①を巻き終わりを下にして並べましょ。
- ③ 肉の色が変わったら、時々軽がして火焼きつけましょ
- ④ ごんがり火焼き色がついたら、塩こしょうで味つけて、できあがり

\*余分な油は、キッチンペーパーで吸い取ると仕上げがカリッとします