



## Takara standard 2023年8月フルモデルチェンジ ホーローシステムキッチン「LEMURE」



リアルな木目柄の扉が新登場。扉と引手のデザインも一新し、より美しく洗練された佇まいに。天板はクォーツ天板に加えてアクリル人造大理石の薄型天板も選べるようになりました。



シンク下にゴミ箱が設置できる「ホーローきれいエリア」10年間メンテナンスフリーの「キープクリーンフード」など新たな機能が充実！

## 福光組のInstagram配信スタート。フォローしてね！



お見積り無料です！！お気軽にご相談ください！！

TEL 0120 0120-246-293

<http://www.fukumitsugumi.jp>

e-mail [f-gumi@fukumitsugumi.jp](mailto:f-gumi@fukumitsugumi.jp)



### リフォーム



株式会社福光組



夢樹の家  
Dream & Gentle Life



福光組 フリフォーム

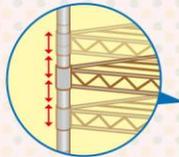
検索

少しの工夫で  
おうちが快適!

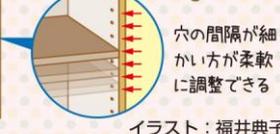
## 住まいのスッキリ!! “収納”術

失敗しない収納家具の選び方

カラーボックスやラックなど便利な棚タイプの収納家具。目当ての物が探しやすい形状ですが、きちんと整理しないと乱雑なイメージに。扉付きなら隠せますが、頻繁に使う物だと片付けるのが面倒で出しっぱなしになることがあるので注意。収納する物に合わせて選ぶと良いでしょう。棚板の高さを変えられるかどうかも大切なポイント。収納する物に合わせて高さを調整できるとスペースの無駄がなくなります。また家具のサイズは大きい物を選びがちですが、奥行きが深いと出し入れしにくいことがあるので、収納する物のサイズに合わせるのがお勧め。家具を置く予定の場所のサイズも忘れずに確認して、選定するようにしましょう。



スチールラックは、ポールの溝の間隔で棚板の高さ調節が可能



穴の間隔が細かい方が柔軟に調整できる

イラスト：福井典子

野村高子 Home&Family代表。整理収納アドバイザー。親・子の片づけマスターインストラクター。自宅を公開しての収納セミナーや、お客様のお宅へ伺ってのお片付けサポートを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガナイザー2級。オフィシャルブログ：<https://ameblo.jp/nomunomuuk/>

## 暮らしの知恵袋

### 快眠を促す食事のポイント

毎日ぐっすり眠れないと、翌朝も疲れが残ってしまいます。快眠につながる食事のポイントを紹介します。

#### ●夕食は就寝の3時間前までに

睡眠中は胃の消化活動が低下します。胃の中に食べ物が残った状態で眠ると、炎症を起こしやすくなり、眠りが浅いだけでなく、胃がムカムカした状態で目覚めることに。目安は就寝の3時間前までに夕食を済ませること。帰宅が遅い場合は、うどんやそばなど脂質が少なく消化のよい食べ物がオススメです。

#### ●入眠を促す成分を食事で摂取

卵や牛乳、チーズ、納豆などに含まれる成分のトリプトファンは、セロトニンやメラトニンのホルモンに変化。このホルモンには心を静めて快眠に誘う効果があるとされます。また、ビタミンB12も、ノンレム睡眠とレム睡眠のバランスを調節する働きがあります。

## 今日の晩ごはん

### 白身魚の梅フリット

🍴 材料 4人分 🍴



- 白身魚.....4切れ
  - ズッキーニ.....1本
  - エリンギ.....1パック
  - みょうが.....4個
  - 梅干し(大).....2個
  - 揚げ油.....適量
  - 塩.....少々
  - わさび・すだち.....お好みで
- [A]
- 薄力粉.....1カップ
  - 片栗粉.....大さじ1/2
  - ベーキングパウダー.....大さじ1/2
  - 水.....150ml~
  - 塩.....少々
  - サラダ油.....大さじ1/2

- ① 白身魚は一口大に、ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。エリンギは4等分に、みょうがは縦半分に切る。梅干しは種を取って粗目に刻む。
  - ② ボウルに【A】を入れ、よく混ぜ合わせ、梅肉を加える。
  - ③ 揚げ油を160~170℃に熱し、白身魚・野菜に②の衣をつけて、カラッと揚げる。
  - ④ 熱々のうちに塩を振り、器に盛り付け、わさび、すだちを添えたら出来上がり。
- 梅のクエン酸が胃腸の働きを活性化。白身魚との食べ合わせで疲労も回復!



## 従業員を募集しています!



◎当社と一緒に働いていただける方を募集しております。経験者は優遇いたします。詳しくは 0763-52-1075 「総務部」までお訪ねください。