

スタッフ徒然日記(^・^)♪

リフォームコンシェルジュ
リフォームエンジニア



吉本

皆様こんにちは！ずいぶん暑くなり、夏が近づいてきましたね。
僕は、先日誕生日を迎えました。
40代も半ばに差し掛かり、年を取ったなと思う事も増えてきました。
会社のスタッフの方々にお祝いして頂き、良い一日になりました。
今年も一年頑張ります。



藤本

こんにちは！6月に入りそろそろ梅雨のシーズンですね。
これからの季節で大変なのがお風呂掃除!!気温や湿度の高い梅雨のシーズンは少し油断をすると床や排水溝に直ぐカビやぬめりが出てきます。今はたくさんの防カビグッズなどがあり便利になりましたが、私はお風呂上りに専用のブラシで水滴を取り出来るだけ湿気を取った状態で換気します。
少し面倒くさいですが、効果ありです是非お試しあれ。

6月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 仏滅	2 大安	3 赤口 上弦	4 先勝	5 友引 芒種	6 先負	7 仏滅
8 大安	9 赤口	10 先勝 上弦	11 友引 入梅	12 先負	13 仏滅	14 大安
15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負 満月	19 仏滅 下弦	20 大安	21 赤口 夏至
22 先勝	23 友引	24 先負	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負
29 仏滅	30 大安	1 cherry	2	3	4	5 flower



お知らせ

お友達、大募集～★

QRコードを読み取って
ライファ脇町とラインでお友達に
ないませんか！！



QRコードよりお友達
追加おしませ



* ライファ脇町では、ラインでお友達を募集しております！
ご登録いただいた方にはﾌﾟﾚﾞﾝﾄ進呈中！是非ご登録下さい。

LIXILリフォームショップ ライファ脇町(株)オオサカ

〒779-3602 徳島県美馬市脇町大字猪尻字建神社下南182-1

TEL:0883-55-0596 FAX:0883-55-0597

定休日/日曜日 営業時間/8:30～19:00



ライファ脇町

検索

ホームページも見てね (^・^)/

ハッピーレター♪

VOL
197

住まいのことなら
LIXILリフォームショップ

ライファ脇町 (株)オオサカ

ライファ脇町店長西原



リフォームコンシェルジュ

こんにちは。ライファ脇町の西原です。
6月は本格的な夏に入る前の梅雨の季節！ ちょっと、ジメジメしますが田植えには恵みの雨です。ちなみに、英語名である「JUNE」はローマ神話のジュピターの妻(ユノ) が結婚生活の守護神であることから6月に結婚式をあげる花嫁をジュン ブライドと呼びこの月に結婚すると幸せになると言われてます。

料金後納

ゆうメール

ライファ脇町
〒779-3602
徳島県美馬市脇町
大字猪尻字建神社
下南182-1

第197 店長西原の なんでも体験記

今回は先月から始めた家庭菜園の野菜の話です。

先月のゴールデンウィークに植えた、夏野菜も随分大きくなり 毎朝、1時間くらい家庭菜園を楽しんでいます。今回は夏野菜に含まれる栄養と効果を調べてみました。

気温が高くなると食欲が減退し夏バテになることがあります。そんな時、夏野菜を食べると元気がでます。それは、βカロテンやビタミンC ビタミンEなど、夏バテを防ぐような栄養素が夏野菜に多く含まれているからです。種類別に夏野菜の特徴をみてみるとまずは、ビタミンの宝庫のトマト、ビタミンC、リコピンやβカロテンを多く含み 見た目も真っ赤でジューシー！ミニトマトなら育てやすく、夏野菜には欠かせない存在です。

キュウリはパリッとした歯ごたえが良く、サラダや漬物も楽しめ、豊富に含まれるカリウムは 余分な塩分を体外に排出する作用があり、むくみを解消する効果が期待できます。

煮ても焼いても美味しいナスは、レシピのレパートリーが豊富な野菜です。ミネラルや水分が多く、夏バテ予防に最適です、また、ナスニンと呼ばれるポリフェノールには 強い抗酸化作用があり、老化防止やコレステロール値を下げる効果もあるそうです。

ピーマンはほろ苦い味わいが癖になる唐辛子の仲間の野菜です。

苦手的人也多いですが ビタミンA、C 鉄分、カルシウムやビタミン、ミネラルも多く含んでいます。かぼちゃはβカロテンやビタミン類が豊富に含まれ、風邪や高血圧、動脈硬化の予防 免疫力アップや美肌効果もある夏を代表する緑黄色野菜です。夏野菜はカラフルで夏バテ防止に必要な多くのビタミンやミネラルを含んでいる野菜が多いので、旬の美味しさを楽しみながら体も健康になれそうですね！



ホームページでスタッフブログも是非チェックしてみてね(^・^)/

ライファ脇町

検索

