イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 大注目の麻辣湯とは？

麻辣湯（マーラータン）とは、中国発祥のスパイシーなスープ料理。麻（マー＝花椒）のしびれる辛さと辣（ラー＝唐辛子）のピリッとした辛さがベースのスープに好きな具材を選んで楽しめるのはもちろん、薬膳の食材やスパイスも使われているとあって、ヘルシーで体に良いと大人気です。スープ料理ですが、春雨が入っていて、麺類のような感覚です。ちなみにおうちでもつくれます。鶏ガラベースのスープにおろしニンニクやショウガ、しょうゆ、ラー油などをお好みで入れ、唐辛子と花椒を加えて煮立て、春雨や豚肉、お好みの野菜を入れて煮れば完成！ ちなみに野菜は、白菜やもやし、ほうれん草のほか、キノコ類もおすすめ。春雨の代わりに中華麺やそうめんでアレンジしてもグッド。手軽につくれる市販品もあるのでぜひチェック＆お試しあれ！

02 こんにゃくのいろいろ

食卓の強い味方！低カロリーでダイエットに効果的な食材としても知られているこんにゃくには、こんにゃく芋が原料の「生芋こんにゃく」と、こんにゃく粉が原料の「製（精）粉こんにゃく」があります。製法が違うほか、生芋こんにゃくの方が水溶性食物繊維のグルコマンナンが若干多く含まれるという違いも。中でも肌のバリア機能を高め、潤いを保つ効果が期待できる、こんにゃく芋から抽出される「こんにゃくセラミド」は、生芋こんにゃくの方がより豊富に含まれているそうです。ところで、しらたきと糸こんにゃくの違いは？実は同じだそうで関東ではしらたき、関西では糸こんにゃくと地方によって呼び方が違うとも言われています。どちらも、こんにゃく芋をすりつぶすか、こんにゃく芋を乾燥させて粉状にしたものを水に溶かし、水酸化カルシウムを加えて固め、穴の空いた筒に入れて熱湯の中へ細長く押し出します。昔は板こんにゃくを糸状に切ったものを糸こんにゃくと言っていたそうですが、今は同じ製法だそうです。

03 ティーバッグの紅茶をおいしくいれたい！

寒いときに体も心も温めてくれる紅茶はティーバッグでいれるのが手軽♪インスタントなイメージですが、バッグの中には茶葉が入っている立派なもの。ぜひおいしくいれたいですね。まずは少量のお湯をカップに入れて温め、その間にティーバッグを少し広げて振り、中の茶葉をほぐします。布目の粗いタイプはこのひと手間で微粉が落ちて苦みやえぐみが防げます。カップのお湯を捨てて説明書きの量の熱湯を注ぎ、ティーバッグを振らずに入れます。カップにフタをして蒸らし、2～3分後にフタを開けます。ちなみに、ティーバッグの上の方に見える白い泡はアクだとか。そのアクが出ないよう、静かに引き上げて水面のところで軽く振ってしずくを切ります。ちなみに、ガラス製のカップだと茶葉の成分がゆっくり抽出される様子が見え、何とも癒されます♪

快適！便利！おすすめリフォーム商品情報

洗練されたデザインで、機能性も充実のおすすめリフォーム商品をご案内いたします。

LIXIL

暮らしの変化や使う人に合わせて変えられる収納

ヴィータス パネル

使いやすい収納のポイントは、変化するモノに合わせられること。
暮らしの変化や使う人に合わせて変えられる収納ヴィータス パネルで、
あなたの収納をかえてみませんか？

Before

枕棚とパイプが1本の
一般的なクローゼットが･･･

クローゼットタイプ
施工例

After

管理が楽で出し入れ
しやすい機能的な
クローゼットに

◆使いながら収納を進化させられます

パーツを自在に設置したり、後から追加したりして、収納そのものを進化させられます。

側板に組み込まれたレールに受け部品を引っ掛けて、棚板やパイプを設置する方式です。

詳しくは
LIXILウェブサイトで▶

写真・記事：株式会社 LIXIL

その他の収納リフォーム例

押入れタイプ施工例

デスクタイプ施工例

物入れタイプ施工例

間違いさがし答え：①お母さんのバッグ　②女の子の腕　③男の子のリュック　④お父さんの荷物　⑤レジの人のリボン

こんにちは／
お施主様の笑顔が私どもの一番の喜びです。
代表取締役　大久保 宏俊

あなたの街のダイシン・リホームです。

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回の住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたら幸いです。
お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。これからもご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

ご相談・お問い合わせはこちらまで

Daishin 快適住まいのリフォーム

住まいの新築・リフォーム・塗装
『住まいの困った』を解決します！

株式会社ダイシン・リホーム

〒590-0521 大阪府泉南市樽井6-25-16

072-480-5580　info@ds-rh.com

ホームページ日々更新中！

インスタグラムフォロー お待ちしています！
DAISHIN_REHOME　DAISHIN.GALLERY

LINE 友達募集中！ お得な情報があるかも!?

パナソニックの住まいパートナーズ　LIXILリフォームネット　ASTEC

「パナソニックの住まいパートナーズ」登録店
LIXILリフォームネット登録店
アステックペイント加盟店

LIXIL リフォームネット

リフォームかわら版

2026年 1月号

＜発行＞
株式会社ダイシン・リホーム
大阪府泉南市樽井 6-25-16-2F
TEL.072-480-5580
FAX.072-480-5581

足腰を鍛えて毎日を健やかに楽しみましょう！

いつまでも元気でいるには、しっかり歩けること。そのためには、足腰を鍛えて、筋肉量を増やすことが大切です。

皆様に暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「足腰を鍛える」です。

自由に動けてさまざまなことを楽しむためには、足腰を鍛えることが重要です。車を使うことが多い人やデスクワークの人など、歩く機会が少ない人は特に鍛えましょう！

足腰を鍛えると良いことがたくさん！

足腰を鍛えるメリットは、筋肉量を増やすことができ、歩きやすく、つまずきにくくなること。筋肉量が減ると歩幅が小さくなったり、歩くときに足が上がりにくくなるので、小さな段差でもつまずきやすくなります。外はもちろん、家の中でも起こり得ることなので、ケガへのリスクが上がります。特に足の筋肉は、20代をピークに減少し、衰えるのも早いそうなので、足腰を動かして鍛えることが大切なのです。また、運動することで血流が良くなる、生活習慣病の予防が期待できるといった良いことも。何より、鍛えることで筋肉量が増えると思うように動けて自信につながります。日々のウォーキングも良いですが、おうちで、短時間でできる足腰を鍛える運動もおすすめ。ぜひ参考にしてくださいね。

筋肉量は何歳からでも増やすことができるそうです！

ゆるっとできるおうちトレーニング

●椅子を使ったスクワット…足腰を鍛えるのに効果的なスクワット。椅子を使えばハードルが下がります。

椅子の背もたれを前にして立ち、背もたれを持ちながらゆっくりと腰を下げます。

スクワットは、膝がつま先より前に出ないことがポイント！浅くしゃがんでも、太ももの筋肉を意識しながら行うことが大切です。

●もも上げ…腰回りの筋肉はもちろん、特に、背骨や骨盤、太ももの骨をつないでいる大腰筋が鍛えられます。足を引き上げるときに使う筋肉なので、転倒予防にもなります。

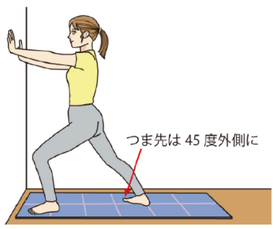
両足を肩幅程度に開いてまっすぐ立ち、片足の太ももを床と平行になるまでゆっくり上げ、ゆっくりと戻します。これを10回繰り返したら反対の足も行います。ふらつくときは、椅子や壁を使いましょう。

●バックブリッジ…太ももの裏やお尻を鍛えるのに効果的です。

仰向けに寝て、両腕は体の横に置きます。両ひざを曲げて足の裏を床に付け、お尻をゆっくりと肩から膝までが一直線になるように上げたら10秒キープ。お尻をゆっくり下げます。お尻を上げたときに、腰が反らないようにすることがポイントです。

●骨の縦方向に刺激が伝わる動き…骨に刺激を与えることで、骨粗しょう症の予防が期待できます。

つま先立ちになり、勢いよくかかとをつく「かかと落とし」や、足を踏み出すなどの動きが効果的です。

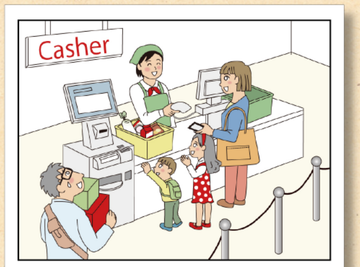


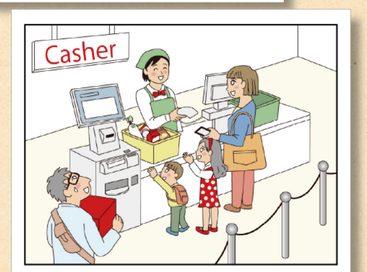
運動前にはストレッチを。壁を使ったふくらはぎを伸ばすストレッチは、腕を伸ばし、肩の高さまで上げた手を壁につけて、片足を後ろに引き、つま先は45度外側に開きます。前足のひざを曲げて重心を前へ移動させながら、後ろ足のふくらはぎが心地よくのびる位置を調整します。

どの運動も10回1セットとし、2～3セットがおすすめ。また、3～5秒かけて動かして戻すなど、ゆっくりと動くこと（スロートレーニング）は、軽い負荷でも大きな効果が期待できるそうです。また、運動中は、動かしている部位を意識しながら行うことでトレーニング効果が高まると言われています。

頭の体操 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが５箇所あります。
さぁ！チャレンジしてみてね！





答えは左ページをみてね！