

マスクが日常化していることで、いつしか口呼吸になっている人が増えているそうです。口呼吸だと、ホコリやウイルスが直接体内に入るリスクが増えることも。そこで、口呼吸を防止するポイントを紹介します。

①自分が口呼吸をしているか意識する

ちょっと意識するだけでも、ずいぶん違ってきます。

②ガムなどを噛む

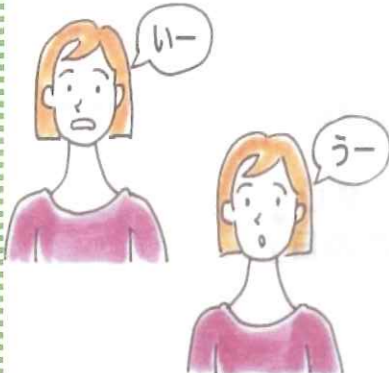
口まわりを動かすことで鍛えられ、口が自然と開くのを防ぎます。

また、唾液の分泌が促進され、口内の乾き防止にも。

ガムを噛む際、くちやくちやくと音がしたら口が開いている証拠なので気をつけましょう。

③口まわりの筋力を鍛える

口輪筋などを鍛えることで、口呼吸を防止することができるそうです。



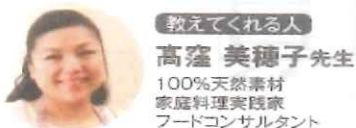
口輪筋トレーニングは、「うー」「いー」と各5～10秒ずつキープ。1日1セットでも続ければ効果アリだそう。風船を膨らませるのも良いようです。



専用のテープはドラッグストアやインターネットで購入できます

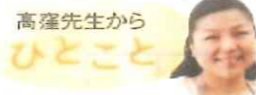
睡眠時の口呼吸にもご注意を

睡眠中は、唾液の分泌が減るため、口呼吸になると、のどが乾燥し、ホコリやウイルスなどが体内に入って風邪などのリスクが上がります。しかし、意識するのは難しいので、口に貼る専用のテープを使うのも良いですよ。



教えてくれる人  
高窪 美穂子先生  
100%天然素材  
家庭料理実践家  
フードコンサルタント

●車麩は厚さにより、戻すための水量が変わるので、湯き卵に加える水が足りないときは、10～30ml程度増やして調整してください。  
●焼き油は、お好みの油でもOKです。  
●ソースは、ウスター以外、おウチにあるものでも可能で、なければケチャップだけでも良いです。



100%天然素材家庭料理レッスンの「クッキングサロン M&Y」を主宰し、身体の中から健康になる完全無添加の美味しいレシピで人気となる。飲食店や企業向けの商品開発、こだわり食材とのコラボも手掛け、テレビやWEB媒体の動画出演等、メディアでも活躍中。著書多数。近著は「ラクチン! お魚クッキング」。

長持ち & 重宝♪  
乾物で  
もう一品! レシピ

車麩をイタリアンにアレンジ 食べ応えがあり、メインにもなる一品です♪

車麩のピカタ風

(2人前)

- 車麩.....4枚
- 卵.....2個
- 水.....60ml
- しょうゆ.....小さじ1
- イタリアンパセリまたはパセリ.....1枝
- オリーブオイル.....小さじ2程度
- トマトケチャップ.....大さじ3
- ウスターソース.....小さじ1.5

- 1 卵1個と水、しょうゆを溶き混ぜ、車麩をひたして戻します。
- 2 別の卵1個にイタリアンパセリまたはパセリの葉の部分を入れて卵液をつくり、1)の車麩を卵液にくぐらせ、オリーブオイルを入れて温めたフライパンで両面を焼きます。
- 3 2)をお皿に盛り付け、トマトケチャップとウスターソースを混ぜたソースをかけます。

かしま店通信



いつもお世話になっております。  
LIXILリフォームショップLTS鹿島店です。  
2021年最初の通信紙が発行となりました。  
皆様、今年もどうぞよろしくお願いいたします。

年明けより大寒波による大雪でしたが、雪による被害や修理のご依頼はほとんどありませんでした。対策をきちんとされていたところが多かったようです。

さて、今月末の31日(日)『新春リフォーム相談会』を開催いたします。  
皆様に安心してご来店いただけるよう、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底してお待ちしております。

ご来店の際はマスクの着用をお願いいたします。  
また、体調がすぐれない方は来店をお控え下さい。  
本年も変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

LIXILリフォームショップLTS鹿島店  
スタッフ一同

株式会社LIXILトータルサービス  
〒849-1322  
佐賀県鹿島市浜町字長丁1112-1  
LIXILリフォームショップLTS鹿島店  
0120-22-9179  
TEL:0954-69-8822  
FAX:0954-69-8821  
http://www.lixil-rs-kashima.com/  
lixilrs-kashima@lixil.com

第27号  
2021年1月発行

HPやFacebookでもお役立ち情報を発信しています。  
スマートフォン対応ですので、ぜひご覧ください。



タッチレス水栓  
ナビッシュ

[乾電池式 浄水付タイプ]  
ご購入キャンペーン

乾電池式ナビッシュなら  
電源工事なしで水栓を交換するだけでタッチレス水栓に

キャンペーン登録期間

2020年12月1日(火)～2021年2月28日(日)

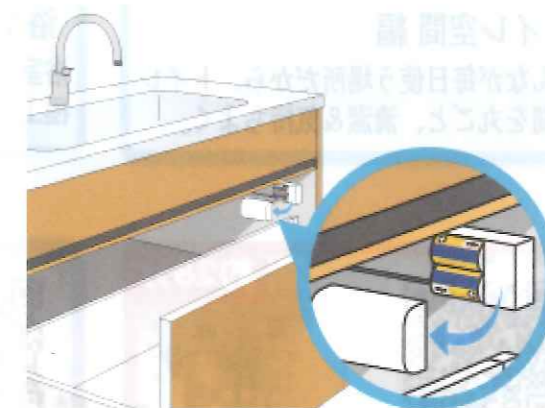
Present /

タッチレス水栓 ナビッシュ [乾電池式 浄水付タイプ]を設置して  
リクルオーナーズクラブに会員登録していただくと  
全員に「バルミューダ ザ・ポット」をプレゼント!



BALMUDA The Pot  
カラー:ブラック

電池ボックスの設置位置は  
キャビネット内側!



電源がなくても設置ができる乾電池式が登場。  
電池ボックスもコンパクトなので場所を選びません。  
アルカリ乾電池単1形2本で  
電池寿命は約1年です。

シンク洗もラクラク  
<ホース引出し機能>



# 住まいのお役立ちムービー

## # おうち時間を幸せに

これからの暮らしを快適・健康・安心・安全に過ごしていくために。  
新しい暮らし方や働き方に向けた、リフォームアイデアを動画でわかりやすくご紹介しております。



約17分

**玄関まわり空間編**  
玄関まわりの防犯や機能をアップ。家族の毎日を安心安全&ラクラクに！

約25分

**LDK空間編**  
おうち時間が増えた今こそ。家事も仕事もはかどる、快適なLDK空間を。

約16分

**ガーデン&窓辺空間編**  
家の外と内がつながる場所を見直して、ONの時間もOFFの時間も快適に。

約21分

**トイレ空間編**  
みんなが毎日使う場所だから、トイレ空間を丸ごと、清潔&気持ちよく。

約31分

**浴室・洗面空間編**  
浴室・洗面をセットでリフォームして、極上のリラックス&家事ラク空間へ。

約20分

**外まわり防犯編**  
空き巣、不審者からわが家を守る！狙われにくく侵入されにくい住まいに。

約28分

**キッチン編**  
お料理をもっと楽しく、家事ラクに。使うと実感！の工夫がいっぱいです。

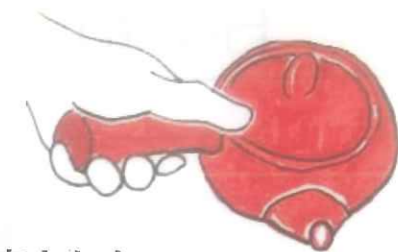
約26分

**バスルーム&トイレ編**  
浴室もトイレも、とことんくつろぎと使い勝手を追求した快適空間に。



# 何の日？

## 2月10日は左利きグッズの日



「0＝レ、2＝フ、10＝ト」という語呂合わせで平成13年に制定された左利きの日。

もともと、イギリスにおいて、左利きでも安全に使える道具の生産を各種メーカーに呼び掛けることを目的に、1992年8月13日に制定されたようです。

しかし、日本で8月13日といえば、お盆真ただ中。お祭りなども多いため、新たに2月10日に制定され、平成21年には、「左利きグッズの日」に改称されたそうです。

### 左利きあるある

左利きの人ならではの「あるある」があるようです。たとえば、字を横書きするとき、手の側面が汚れる。鉛筆だけでなく、ボールペンもインクが伸びて手につくそうです。また、横並びで座り、食事をするとき、右利きの人とひじがあたりがちになるそう。ほかに、自動改札機を通るとき、手をクロスしてタッチしなければならない、ドアノブが微妙に回しにくいなど…。いろいろと苦勞があるのですね。

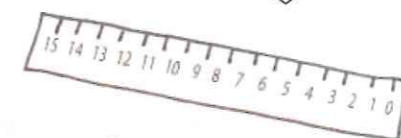
### 暮らしを快適にする左利きグッズ



右開きで、カレンダーの数字が右上にあり、記入時に数字が手で隠れない手帳



メモリが右から始まる定規も！



はさみやカッターなどはおなじみですが、探してみると、いろんな左利きグッズがありました！

## 熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。

撩	烈	兀	整	銘	正
巨	一	一	一	一	一
A	B	C			

答え

答えは表にあります。

