



10月の教室ご案内

申し込みはホームページからできます。  
※教室中に撮影した写真は、チラシなどに掲載させていただく場合があります。

男性限定 料理教室  
「自宅で楽しむ居酒屋メニュー」

月日 **10月4日(木)**  
時間 **AM10:00~(約3時間)**  
講師 **調理師・ベジタブル&フルーツマイスター  
竹内直美 先生**  
講習料 **2,500円(材料費込)**  
持ち物 **エプロン・お拭きタオル**

お酒の肴を作りながら、ダシを取ったり、天ぷらを揚げたり。和食の基本をマスターしませんか?



手こねパン教室  
「ダブルチーズベーコンパン」

月日 **10月16日(火)**  
時間 **AM10:00~(約2.5時間)**  
講師 **製菓衛生士 植田由佳 先生**  
講習料 **2,000円**  
持ち物 **持ち帰り袋・エプロン・お拭きタオル**

2種類のチーズとベーコンを使った、惣菜パンです。小さめのパウンド型に入れ、おひとり様4ヶ作りです。



K-style 展示品情報

浴室の暖房対策はお済みですか?

家庭の中で起こる事故のうち、浴室での事故が最も多く、実に交通事故の件数よりも上回ることをご存知でしょうか?  
その事故とは、ヒートショックと言われるもの。寒いところでの脱衣・入浴で血圧が乱降下し、心筋梗塞などを起こして倒れるというケースです。このような事故を防ぐためには、浴室の暖房が効果的。入浴前に少しあたためておくと、高齢の方だけでなく、赤ちゃんにもやさしい安全・安心・快適な浴室に早変わりします。暖房だけでなく衣類乾燥もできるので、ママにも大好評の便利アイテム!!  
ケーススタイルでは、お風呂の暖房・浴室暖房乾燥機、美肌効果のあるミスト付きも展示・実演しています。あたたかさや使いやすさをぜひ、ご体感ください。



ショールーム  
アドバイザー  
古賀

お客様とクサネンをつなぐ暮らしのかけは誌

クサネン・ケーススタイル  
掲示板

発行:株式会社クサネン・K-style

朝夕はすこし涼しく過ごしやすくなりました。  
鈴虫の鳴く声がグリーングリーン  
ひとあし早い秋を感じます。

2012  
9月号



簡単デトックス

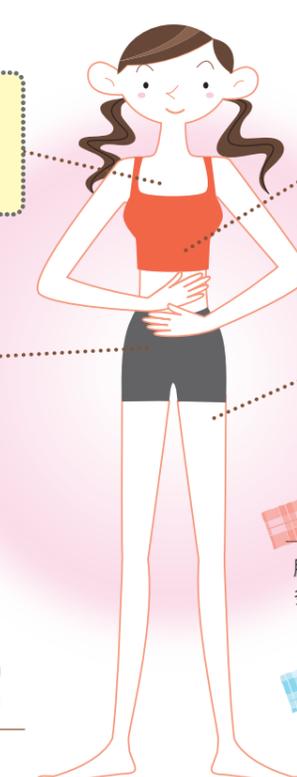
デトックスとは、私たちのカラダの中にたまる毒素を排出・解毒する方法のことです。カラダによい栄養を摂る「足し算」の健康法とは異なり、カラダに溜まってしまった毒素を体外に排出する「引き算」の健康法です。カラダの中に毒素があるって言われてもよくわからないのですが、紫外線、残留農薬、食品添加物、タバコ、排気ガス...と毒素の原因になる有害物質に囲まれて私たちは生活しています。  
せっかく栄養を摂っても体内に毒素が溜まっていては、きちんと吸収はできなくなりますから、カラダの中からきちんと排出することが大切。  
デトックスというと何か特別難しいことをしなければならぬと思われがちですが、いつもの食事や食材にちょっとした工夫をするだけで簡単に実践できます。デトックスフードを積極的に摂取して、カラダの中からキレイに、そして健康でありたいですね。  
デトックスを実践すると、☆自律神経のバランスがよくなる☆血行や代謝がよくなる☆お肌にハリがでる☆ダイエット効果など、うれしい効果が期待できます。

**毒素を挟み込む**  
体内毒素を捕まえて排出するだけでなく、無毒化する効果がある。  
たまねぎ、アスパラガス、りんご、コリアンダー

**毒素を吸着する**  
腸内で毒素を吸着したい害に排出。便通も改善される。  
ごぼう、里芋、玄米など食物繊維の多い食材

**解毒を強くする**  
体内の有害物質を解毒してくれる肝臓の働きを高める。  
たまねぎ、にら、にんにく、キャベツ、カリフラワー

**活性酸素を抑える**  
体をサビさせる活性酸素を除去。カロテンやビタミンCなど抗酸化成分を含む野菜を摂取する。  
トマト、かぼちゃなど



**たまねぎ**  
体内の毒素を排出し、解毒をつかさどる肝臓の働きを高めます。

**かぼちゃ**  
β-カロチン、ビタミンCなどが豊富。体内で活性酸素を抑える働きがあります。

**トマト**  
腸で毒素を吸着、排出する食物繊維ペクチンが多く含まれています。

**麴(こうじ)**  
腸内環境を整え、免疫力を向上させる酵素が豊富に含まれています。スーパーに行けば乾燥させた麴が簡単に手に入ります。

麹は醤油や味噌などの発酵調味料を作るための素材として、昔から使われています。



クサネンイメージキャラクター エコかえる。

郵便はがき  
5 2 5 8 7 9 0  
料金受取人払  
草津支店 承認 15  
株式会社クサネン  
カスタマーセンター 行  
滋賀県草津市青地町 138

クサネン スタッフの つぶやき  
会社のスタッフと子供連れで福井の日向湖まで釣堀に行きました。ヒラアジ・イサキ、真アジとたくさん釣れて、子供たちも大喜び♪ 夏休みの楽しいイベントになりました。親は...子守りと釣りでヘトヘトでした。(小野)  
普段は、三重方面へ筏釣り・かき釣りの専門ですが、今回は珍しく釣堀イベントに参加しました。釣りは結構詳しい方なので、他のスタッフより先に準備をして、ちょっと仕掛けを準備。サッと仕掛けをおろし、早めに何匹か釣り上げました。釣堀はスピードが重要です。(山中広)  
僕は釣りに集中したかったので、ひとりで参加しました。一言で感想といえば、とにかく暑かった! 暑い中にも冷たい海風が心地よくて...と言いたいところだけど、なぜか子供連れで行かなかったのに疲れました。(横江)  
釣り座が悪かったのか...なかなか釣り上げられず結果3匹でした。他の子供さんのほうがよく釣り上げていました(汗) 来年のイベントに期待!  
クサネンホームページのスタッフブログでは、つぶやきが写真つきで見られます!!

株式会社クサネン  
www.kusanen.com クサネン 検索  
TEL077-562-0501 〒525-0041 滋賀県草津市青地町138

エネルギーと暮らしの総合アドバイザー  
ケーススタイルは(株)クサネンのショールームです  
JRびわこ線 JR草津駅  
至大津方面 至栗東方面  
ガリバーさん レクサス 家員一番さん  
広々駐車場 自動車の来場もお待ちしております

ふりがな \_\_\_\_\_  
お名前 \_\_\_\_\_  
ご住所 〒 \_\_\_\_\_ 滋賀県 \_\_\_\_\_  
電話番号 ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_  
年齢 1. 20歳代 2. 30歳代 3. 40歳代  
4. 50歳代 5. 60歳代 6. 70歳以上

