

4月 カルチャー教室のご案内

4月17日(火) 手こねパン教室

いちごメロンパンと  
フォカッチャ

春らしく、いちごが香るほんのりピンクのいちごメロンパン。おやつやご家族のティータイムにいかがですか。食べやすい小ぶりサイズを6つ作ってお持ち帰ります。先生のフォカッチャの実演と試食つきです。



時間 AM10:00~(約2時間)  
講習料 2,300円 (レッスン費・材料費込)  
講師 製菓衛生士 植田 由佳 先生  
持ち物 エプロン・ハンドタオル・お持ち帰り袋

4月リニューアルOPEN!  
工事中でも営業してます

郵便はがき  
5 2 5 8 7 9 0

料金受取人払郵便  
草津局 承認 5012  
差出有効期間 平成31年1月31日まで (切手不要)  
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

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

エコキュート & ガス給湯器  
10年保証 キャンペーン 2018年3月31日まで

エコキュートガス給湯器が10年保証付きで最大70%OFFの超特価!!

省エネ給湯機 エコキュート

DAIKIN EQN37TFV フルオート 370L  
10年保証付  
商品価格 税別 255,000円  
69% OFF  
商品価格 税別 365,900円  
65% OFF  
商品価格 税別 128,000円

IHクッキングヒーター

MITSUBISHI ELECTRIC 2口IH+ラジエント G32MSシリーズ CS-G32MS  
78% OFF  
商品価格 税別 46,800円

ビルトインガスコンロ

Paloma Sシリーズ PD-N60VV-60CV  
63% OFF  
商品価格 税別 49,800円

標準工事費★1:給排水設備工事(既設撤去/給湯-給水配管/ドレン配管/湯炊き(循環アダプター・ツインホース含む)/ヒートポンプ設置・接続/コンクリートベース打設・搬入・撤去(アンカーボルト止め)/廃棄処分費含む。★2:電気設備工事(分電盤2次側空室回路増設/エコキュート配線工事(アース含む)/ヒートポンプ接続工事(アース含む) <関西電力申請手数料別添> ★3:配管工事(ヒートポンプ設置・接続・搬入・撤去(アンカーボルト止め)/廃棄処分費含む <関西電力申請手数料別添> ★4:取外し設置/IH電気工事(分電盤内2次側取り出しブレーカー配線工事・アース工事・200Vコンセント)/ガス仕舞い工事/廃棄処分費含む <関西電力申請手数料別添> ★5:取外し設置/IH電気工事(分電盤内2次側取り出しブレーカー配線工事・アース工事・200Vコンセント)/ガス仕舞い工事/廃棄処分費含む <関西電力申請手数料別添> ★6:取外し設置/メタルボックス交換/廃棄処分費含む

スタッフのつぶやき

最長 私

近、休日になると昼からキッチンにたち、家族のために料理を作ります。好評なのは、牡蠣の蒸し焼き、グリルでつくるホタテのバター焼き・ピザトースト、ダッチオーブンで作るローストポークは回数を重ねるうちにプロ級になってきましたよ。妻も子どもたちも喜んでおいしいと言ってくれますので、すっきり男の料理にはまってきました。(上田)

私が お気に入りのお店 栗東市 焼肉 一兎さん。若い頃とちがって年齢的にも?量的にも多くお肉を食べられなくなり(笑)食べ放題というお店には行かなくなりました。代わりに質の良いお肉のお店を選ぶようになり、出会った一兎。厳選厚切りロース、厚切りタン、ぷりぷりホルモン、どれも食べても美味しいですよ。しかもお値段もリーズナブル! 知る人ぞ知るお店です!! 混みあうこともあるので予約がオススメ。(小島)

関電ガスサポートショップ 始めました!

株式会社クサネン  
www.kusanen.com 検索  
草津栗東店 TEL077-561-0555  
草津市東草津1-3-40 営業時間:10:00~17:00 定休日:水曜日

1 関電ガスサポートショップ 草津栗東店 ケーススタイル  
2 ウイング湖南 サービスステーション TEL077-551-0450 栗東市小柿 5-11-10  
3 LIXIL リフォームショップ クサネン TEL077-552-5577 栗東市安養寺 8-7-26 定休日:水曜日・祝日

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  
2018 3月号

塩分・糖分をコントロールして 健やかな毎日 を  
いつもの食生活の中で、塩分・糖分にご注目!  
摂りすぎないポイントをご紹介します。

Point 1 だしや調味料で塩分を調整する

Point 2 口にすることを意識して バランスの良い食事を

だしや調味料で塩分を調整する

大人が摂る適切な1日の塩分量は、男性が8g未満、女性が7g未満とされています。日本食にはみそやしょうゆを使うことも多いので、上手に調節したいですね。そこでおすすめなのが、天然のだしを使うこと。昆布やかつお節、煮干しなど、だしの旨みを活かすことで、みそ汁のみそや煮物に使うしょうゆなどの量を減らすことができます。

また、料理にカレー粉やこしょう、お酢をアクセントに使うのもおすすめです。カレー粉は少量で味が決まりますし、豚肉にしょうゆやみりん、黒こしょうを効かせた黒こしょう炒めや鶏肉の煮物にお酢を加えてさっぱり煮にしても良いですね。

いちいちだしを摂るのが面倒なら、「水だし」。冷水ポットなどに水1リットルに対して昆布15~20g、昆布&煮干しまたは昆布&花かつおは、各10gを一緒に入れて6時間~8時間。前の夜に入れておけば、朝には美味しいだしができます。

さらに、しょうゆはつい使いすぎてしまう傾向にあるので、小さじなどで計りながら使うと、ふだんの量が意識できて良いですよ。

口にすることを意識して バランスの良い食事を

砂糖などの糖類の適切な1日の摂取量は25g程度、糖質(炭水化物から食物繊維を抜いたもの)は男性が250g、女性が200g程度とされています。ふだんから口にすることに意識したいですね。たとえば、スポーツ飲料や野菜ジュースは健康に良い点もありますが、スポーツ飲料には500mlあたり約30gの糖類、野菜ジュースは紙パック200mlあたり13~15gの糖質が含まれるので、多飲は控えた方が良いでしょう。梅酒やブランデーにも多くの糖質が含まれているそうなので、飲み過ぎにもご注意ください。

おすすめは、糖類、糖質の代謝をアップさせる栄養素を摂ること。ビタミンB1は豚肉や納豆、豆腐、サバなどに多く含まれています。ナイアシンは、カツオ、ぶり、鶏ささみ、マイタケなどに多く含まれています。

最近、糖質ダイエットとってご飯やパン、麺類を全く食べない人もいますが、糖質が少なすぎると、脳の栄養不足になり、集中力の低下につながることもあるので、適切に摂ることが大切です。朝食は、1日の始まりを支える十分なエネルギーを蓄えなければならぬので、無理して減らさず、ゆっくり噛んで食べましょう。噛むことで満腹感が増し、食べ過ぎを防止することができます。

甘いものが食べたい!というときは糖分控えめの高力カオのチョコレートなどがおすすめです。

# 今月の Re+ フォーム

クサネン  
リフォーム  
施工事例

クサネンのリフォームで快適プラス!  
スタイリッシュモダンなLDKに全面リフォーム

「リビングとダイニングを一体化して広く使いたい」というご要望があり、リフォームを行いました。

LDK



長年お使いのキッチン、壁に向かって設置されていて扉は開き戸タイプです。

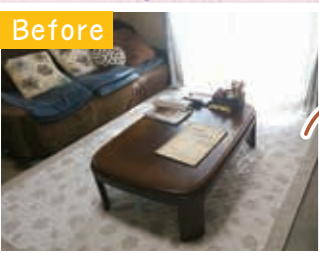


新しくなったシステムキッチンはお様のご希望の対面式に配置し、食卓やリビングを視野に入れながらお料理をすることができます。

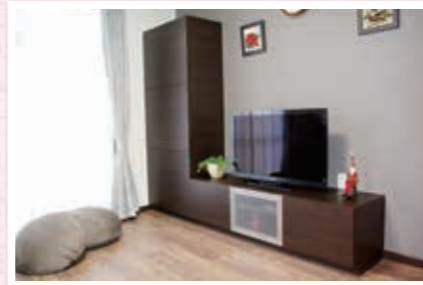
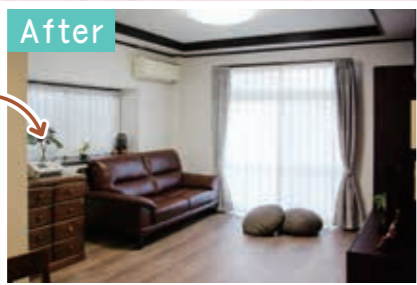


LIXILアレスタ

また収納は引き出しになり、楽に開閉ができ、収納した中身の確認がしやすいので、より効率的に家事ができるようになります。

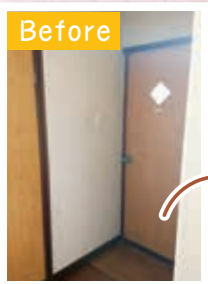


スタイリッシュモダンをテーマにしたY様邸、木目調のアイテムを多くとり入れたことで、スタイリッシュながらも暖かみとナチュラル感も残り、おしゃれでもご家族が過ごしやすい落ち着いた雰囲気を目指しました。



リビングとダイニングはひとつにして広い17畳となり、フローリングの下には温水床暖房を設置したことで、今までのエアコン暖房から床暖房に切り替えられました。

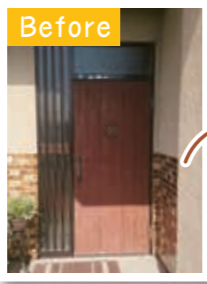
飾り棚



玄関から入ったところには、スペースを利用して、照明とカウンターを取り付けました。ちょっとしたお花や作品を飾っていただける飾り棚コーナーとしました。



玄関



日焼けして色あせてしまった木製ドア



重厚な雰囲気ですが、実はアルミ製なので、以前の木製ドアに比べ開け閉めはラクになりました。また錆びが発生しにくく耐食性も高いので、直射日光がよく当たるM様邸でも経年劣化が抑えられます。縦長の窓は開けることができるので、ドアは閉めながらして空気の入替えをすることが可能です。鍵は安心の2口ロックとなり、防犯機能もアップしました。

ダイニングとキッチンが別のお部屋になっており、ひとつの広々とした空間にしたいとご依頼いただきました。暗かったダイニングに、リビング窓からの光を採り入れ、キッチンまで明るくなりました。長年の夢であった対面キッチンとなり、使い勝手もよく気に入っていただきました。

リフォーム前のお住まいにはとにかく収納が少なかったのが、キッチンやリビングにはクローゼットやカップボードを設置し、片付けやすく、すっきりとしたお部屋にできるようにプランしました。温水床暖房は、他の暖房機が要らず、あたたかい冬を過ごされています。



リフォーム担当 服部

お客様の声

全体的な色合いがとてもおしゃれでキレイです。床暖房に対面キッチン、私の長年の夢がかなってうれしいです!

DATA 守山市 Y様邸

築年数 築30年  
家族構成 50歳代  
リフォーム箇所 LDK・床暖房新設・内窓・玄関  
工期 1ヶ月  
参考価格 改修: 400万円  
床暖房: 約70万円  
玄関: 約50万円

## 暮らしのお役立ち情報

### 「タケノコいり鶏そぼろ」

タケノコの歯ごたえがおいしいそぼろです。白ご飯のおかわりがとまりません!



材料 (4人前)

鶏ひき肉 ..... 200g  
タケノコ ..... 50gくらい  
シイタケ ..... 小2枚  
しょうが ..... すりおろし大さじ1  
ごま油 ..... 小さじ1/2

しょうゆ ..... 大さじ3  
さとう ..... 大さじ1.5  
酒 ..... 大さじ2  
みりん ..... 大さじ2

作り方



- 1 タケノコ・シイタケはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- 2 鍋に★調味料と鶏ひき肉、しょうがを入れ火にかける。
- 3 そぼろがポロポロになるように、お箸でほぐしながら炒める。
- 4 調味料が沸騰したら、タケノコとシイタケも加え、ほぐしながら炒め、煮汁が半分くらいになるまで、炒め煮していく。
- 5 煮汁がひたひたぐらいになって、そぼろに味がしみたら完成。

point!

煮汁は煮詰めてしまわず、ひたひたぐらい残すと、保存してもパサつかず、丼にちょうどいいタレの量になります!



奥様サポーター 小島

## クサネンクイズ

問題

下の①～⑤から答えてね!

手軽でカンタンにお住まいのお悩みが解決できる「リクシルPATTOリフォーム」今月号で紹介しているアイテムは何でしょう。

- ①内窓 (2重窓) ②エコカラット  
③トイレ ④玄関ドア ⑤コンロ

ヒント このページの右上を見てね。

応募方法

右記の応募ハガキで、クイズ・質問にお答えいただいた方の中から、抽選で5名様にQuoカードをプレゼントいたします。

応募締め切り 2018年4月10日 必着まで

★1月号の答えは、ヒートショックでした。

《Quoカード当選者》草津市 小椋さま/草津市 福井さま/草津市 松浦さま  
草津市 垣内さま/守山市 村北さま

お客様の声をお聞かせてください。

右のハガキは、切手は不要ですので、弊社に対するご意見やご要望などもお気軽に寄せてください。ご意見は匿名でご紹介させていただくこともございます。※ご回答内容につきましては、弊社商品開発の参考以外に使用することはありません。また、個人情報の保護には万全を期すことをお約束いたします。

おめでとう  
ございます!

こちらのハガキから応募ください。

PATTOリクシル  
リクシル PATTOリフォーム  
簡単・早い・明朗  
たった1日で解決!手軽で簡単!  
住まいのお悩み解消リフォーム!

最短半日で見た目すっきり、お好みの空間へ

トイレ

大がかりな工事なしで汚れにくい&掃除がしやすい「キレイがつづくトイレ」に変身。

白さ・輝きがつづく  
簡単な掃除で新品の白さ・輝きが続く「アクアセラミック」。リング状の黒ずみや、便器のくすみの原因となる水アカが付きにくい新素材です。

すき間汚れをラクラクお掃除  
「お掃除リフトアップ」があれば、すき間汚れが奥までラクに拭き取れます。

スタンダード機能のフチレス便器タイプ  
アメージュZAシャワートイレ  
13~15万円(税別)

キャビネット付で空間すっきり  
リフォレ1型  
18~20万円(税別)

そろそろわが家も!と気になった方は、まずは気軽に電話を

- 1 問い合わせが簡単  
まずはお電話を。
- 2 見積りが明朗  
商品代と工事費が入った、わかりやすい見積りをご提示します。
- 3 工事が早い  
「リクシル PATTO リフォーム」対象商品なら、最短1日でリフォーム工事が完了。

お客様ダイヤル  
0120-150-932

「クサネン・ケーススタイル掲示板」 2018年3月号

## クサネンクイズの答え

こたえは 〇 番

アンケートにご協力をお願いします

Q1. 現在お住まいのトイレは何年ご使用ですか?

- 1~5年  6~10年  11~15年  16年以上

Q2. 最新のトイレについて、ご存知のことにチェックを入れてください(複数回答可)

- トイレ洗浄水量は、従来品に比べて約7割以上も節水できる  
 強力な水流で、便座のすみすみまで少ない水でもしっかり汚れを洗い流せる  
 便器のフチうらがなくなり、お手入れがラクになっている  
 便器内の表面がよりなめらかになり、汚れが付きにくく落ちやすくなっている

ご意見・ご感想 メッセージなど、ご自由にお書きください。