

## スポーツドリンクには2種類ある

スポーツドリンクは、運動中に失われた水分や電解質を補給するために役立つのはもちろん、熱中症対策としてもおなじみですね。そんなスポーツドリンクに2つの種類があるのをご存知ですか？ その違いは、体への吸収速度の違い。「アイソトニック飲料」は人間の体液とほぼ同じ浸透圧で、体にゆっくりと時間をかけて吸収されるそうで、運動前に飲むのがおすすめ。「ハイポトニック飲料」は、人間の体液よりも浸透圧が低く、体への吸収が早いので、運動中に飲むのがおすすめです。ちなみに、経口補水液は、ハイポトニック飲料。脱水が進んだときに飲むと良いとされています。スポーツドリンクを水分補給として飲むときは、たくさんの糖分が含まれているので、無糖の飲み物も組み合わせ、飲みすぎないように注意しましょう。



## ウォーターソテーとは？

ヘルシーな調理法として話題の「ウォーターソテー」。油を使わず、文字通り、水で食材を加熱することで、フライパンに少量の水を入れて調理するスタイルです。蒸す感じと似ていて、油分を控えたい人におすすめ。少量の水で調理することで、野菜の栄養が逃げにくく、その本来の味を楽しむことができます。手順は、フライパンに少量の水を入れて沸騰させて野菜を入れ、フタをして加熱。数種類の野菜を入れるときは、火が通りにくい根菜類から入ると良いですよ。また、塩を入れることで野菜の水分が引き出され、野菜本来の味とともに塩味もつくので、調味料が少なく済むというメリットもあります。調理中、水分を足したい場合は水だと料理の温度が下がるので、お湯にしましょう。調理時間を短縮したい場合は、食材に火が通りやすいよう、小さめにカットすると良いでしょう。メイン料理の付け合わせとしてはもちろん、温サラダとしても楽しめます。

## オールインクルーシブとは？

旅は楽しいですね！さまざまな旅のスタイルがある中、最近、注目を集めているのが「オールインクルーシブ」。ホテルや旅館で過ごす旅のスタイルで、宿泊代金に食事や飲み物、リラクゼーションやエステなどの施設利用、アクティビティの料金が含まれているのが特徴です。宿に滞在中、追加料金を気にせず快適に過ごせるのはもちろん、その充実した内容から宿でのんびりと時間を過ごすことを旅の目的にする人も増えているそうです。たとえば、夕食時の飲み物をはじめ、他の時間の飲み物も飲み放題で値段を気にせず好きなお酒を楽しんだり、アクティビティの料金が含まれている宿なら、テニスなどを楽しんだり、さまざま。行き先をあれこれ決めず、好きなことを楽しむために宿を選び、非日常の時間をゆっくりと過ごしてみるのも良いですね。



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 荻野剛人

## あなたの街のOGIKENです。

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしました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と思い本紙をお届けいたしました。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。

## 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。

## リフォームシャッター



Before

詳しくは  
LIXILウェブサイトへ

After

今ある窓の上から後付けリフォームで取付可能です。ガラス破り対策として窓を守ります。台風時の飛来物からも窓をガードできます。

## 【防犯】対策と【台風】対策をお考えのみなさまへ

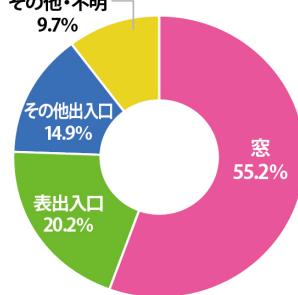
LIXIL

## 窓にシャッターを取り付けることは防犯対策として有効

一戸建て住宅では、無防備な窓から侵入されるケースが大半。さらに侵入窃盗の手口の多くが、無締りやガラス破りです。

## 一戸建て住宅の侵入窃盗における侵入口の構成比

総計13,490件



## 侵入窃盗における侵入手口

|        | 1位              | 2位                | 3位            |
|--------|-----------------|-------------------|---------------|
| 一戸建て住宅 | 無締り<br>(6,250件) | ガラス破り<br>(4,833件) | 合い鍵<br>(347件) |

出典：政府広報室(令和5年警察庁調べ)



## 窓をしっかり守り、台風時の不安を解決

台風時に、傘や植木鉢のような軽いものでも強風で飛ばされると、窓ガラスを割ってしまうことがあります。さらに、窓ガラスが割れて強風が一気に室内へ流れ込むと、屋根が吹き上がって大被害になる恐れも。

写真・記事：株式会社 LIXIL

間違えがし答え：①切り株 ②お父さんの帽子の葉の数 ③お父さんのリュックのベルト ④女の子の上着 ⑤男の子の持っている杖

ご相談・お問い合わせはこちらまで

## 株式会社 荻野建築企画

〒335-0022 埼玉県戸田市上戸田1-1-17  
TEL 048-445-5277 FAX 048-445-5865  
<https://www.ogino-k.com>

