

住まいの役立つ情報

知って得する! 夏に役立つ保冷剤活用術

ケーキや生鮮食品を買ったときにもらう保冷剤。冷蔵庫にたまったままになっていませんか? 実は保冷剤は、食品の保冷だけでなく、夏の暮らしや非常時にも役立つ便利なアイテムなんです!

●保冷バッグでは食品の「上」に置く

保冷バッグに保冷剤を入れると、下にながれていきませんか? 冷たい空気が上から下へ流れるため、保冷剤は食品の上にながれ方が効率よく冷やせます。特に肉や魚など備みやすい食品を持ち運ぶ際は、上から冷やせることで保冷効果を高めることができます。



●寝苦しい夜の快眠サポートに

夏の夜、なかなか寝付けなときは、タオルで包んだ保冷剤を枕元や首元に置いてみてください。ひんやりとした冷たさが体感温度を下げ、寝苦しさの軽減に役立ちます。直接肌に当たると冷えすぎることもあるため、必ずタオルなどで包んで使用しましょう。

●外出後のクールダウンに

暑い日に帰宅して汗が止まらないときは、タオルで包んだ保冷剤を首筋や脇の下、足の付け根などに当てると、効率よく体を冷やすことができます。太い血管を冷やすことで、体内を巡る血液の温度が下がり、ほてりの軽減につながります。

●停電時の冷蔵庫対策にも活躍

保冷剤は、災害時や停電時の備えとしても活躍します。停電で冷蔵庫が止まった場合、冷蔵庫の上段に保冷剤を置くことで、冷気が下へ流れ、庫内の温度上昇を緩やかにする効果が期待できます。普段からいくつか冷蔵庫に常備しておくことで安心です。



身近な保冷剤も、使い方少し工夫すると暮らしの頼もしい味方になります。

この夏はぜひ活用してみてください。



一緒に楽しい誌面を作りましょう!

こんなお便りや情報もお待ちしております!!

- 「住まいの役立つ情報」コーナーで知りたいことや、特集してほしいことなど
- 「マキノ/時間旅行」でみんなに紹介したい懐かしい品や風景
- マキノのイベントでもらったお花が綺麗に咲いたからみんなにも写真を見て欲しい!

…などなど、ぜひマキノまでお知らせください!!

LINE お写真の投稿はLINEから!

QRを読み込んで友だち追加してください! ID @034koazu



SUNらifuのご送付先について

宛名(世帯主様)のご変更 お届け先住所のご変更 DM停止をご希望の場合 上記に当てはまる方はお電話、もしくはSUNらifu付属ハガキにご記入の上ご郵送にてお知らせください

郵便はがき

料金受取人払郵便 上田局承認 8068

3 8 6 8 7 9 0

差出有効期間 2028年3月31日まで

お風呂 トイレ キッチン 洗面 オール電化 太陽光発電 外壁塗装

54th Anniversary Total Reform & Repair Shop 株式会社 マキノ

〒386-0034 上田市中条1268-51 長野営業所 〒381-0024 長野市南長池991-8

リフォームのマキノ 検索: <https://makino-reform.com/>

住まいのお困りごと、まずはお電話でご相談ください!!

おフロのリフォーム 0120-026-146

リフォーム体験館 上田店 長野長池店



SUNらifuは捨てずに保存して下さい!! 集めることきつといいことがあります!!

2026 7月号 No.312

Sunらifu

おかげさまでマキノは創業54周年!! 発行 株式会社マキノ SUNらifu企画室 TEL.0268-71-0161 FAX.0268-71-0162

サンデーキッチン Vol.112

ご馳走シリーズ グリルチキンon 玉ねぎのクリーム煮

家は牧社長が作りました!!

作り方

1 材料(2人分) 2枚(400g) タタキ 1個 ほうれん草 薄力粉 大きじ1 200ml 豆乳 コンタキューブ ビリ用チーズ オリブオイル フラックハセリ 乾燥ハセリ

2 玉ねぎは薄切りに、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。薄力粉はよくふるふる。

3 フライパンにオリブオイルを入れて中火で熱し、玉ねぎとほうれん草を炒める。火が通ったら弱火にし、薄力粉を加え、全体なじませたら豆乳、コンタキューブを加えて煮込み、とろみが出たら完成。

お皿にクリーム煮を盛り、その上に鶏肉をのせる。お好みでフラックハセリや乾燥ハセリを散らして完成!

社長コラム

ビール2リットルは飲めるのに、水2リットルは飲めない

日本2リットルの水を飲むのに、水2リットルは飲めない。これは、水2リットルを飲むと、体が水を吸収しきれず、尿として排出されてしまうから。ビールは、アルコールが利尿作用を促すから、水を飲むよりも尿が排出されやすくなる。だから、ビールを飲むときは、水を飲む必要がある。

お問い合わせ: 〇掲載料をお支払いいただきましたご意見ご感想は「Sunらifu」へ掲載させていただきます。〇ご住所、お名前、お電話番号を記載の上お送りください。お寄せ頂いた個人情報は厳重に管理し、当社のご案内や商品の発送以外の目的では利用いたしません。

