



頭の体操！間違いがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見て
ニヤ～



ドライフルーツをヘルシーかつ、楽しく活用してみませんか？

生の果物の栄養素が凝縮され美容や健康にも良いといわれる
ドライフルーツを、食事やおやつなどで楽しみましょう！

みなさま、元気で過ごすごうか？
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「ドライフルーツ」です。



食事やティータイムに取り入れて豊かな時間を

生の果物から水分を抜くことで、大きさや重量は減るものの長く保存ができ、栄養素が凝縮されるドライフルーツ。たとえば、ブルーベリーには鉄分やビタミンB群が、レーズンやブルーベリーなどはポリフェノールがとて豊富。あなずは美肌効果のあるベータカロチンが豊富です。食物繊維はおおむねどのフルーツにも期待できるそう。できれば、砂糖漬けでないものや、オイルコーティングされていないものが果物の自然な甘さを感じられるのでおすすめです。



干し柿も立派なドライフルーツ。
食物繊維やカリウムが豊富です！

いろいろな食べ方で楽しみましょう。
いちばん手軽でシンパルな食べ方はヨーグルトに加えること。日によ

シリアルと混ぜても食べごたえ充分で、満足度もアップします。
また、紅茶を合わせてさわやかな



フルーツティーに使う茶葉はシンプル
な味わいのアッサムやダージリン
などがおすすめ！

ナッツと合わせれば、おやつにも最適。ナッツはビタミンEが豊富なので美容にも良いですし、小腹が空

いたときなど、間食としてもヘルシーです。

余らせても大丈夫！ アレンジでより美味しく

余ってしまったドライフルーツをもっと活用しましょう！
湯煎や電子レンジで溶かしたチョコレートとさつくり混ぜて冷やし固めれば、ちょっと贅沢なフルーツチョコのできあがり！ここにココナッツオイルやシナモンパウダーなどを加えると、より大人な味わいに。今、話題の高力カオチョコレートを使ってヘルシーに仕上げて良いですね。

ドライフルーツの洋酒漬けはいかが？清潔な保存びんに柑橘系のドライフルーツと赤ワイン、シナモンスティック、お好みで砂糖やはち



洋酒とドライフルーツの量は、
お好みで調整してくださいね。

みつを加えて、ひと晩2、3日おくだけでサングリアの完成！ここにブルーベリーなど、ベリー系のドライフルーツを加えると、より、フルーティーな味わいに。白ワインを使えば、すっきりとした味わいに仕上がります。また、ラム酒やブランデーをお好みのドライフルーツが浸るくらいに加えて1週間〜1カ月くらい漬けこめば、フルーツケーキにも使えます。手軽にホットケーキミックスと合わせて焼いても良いですよ！

LIXILリフォームショップクラフト オープニングイベント クラフト秋祭り開催！！

日時：11月18日（日） AM 9:00 ~ 15:30

入場無料・雨天決行

場所：クラフト藤原店

いわき市常磐藤原町大畑97-2

内容：体験コーナー（パワーショベルカー運転・どろ団子作り・駄菓子詰め放題・コンクリート手形などなど）やリフォーム相談会、本格コーヒーも飲めるエアストリームカフェや飲食コーナーもございます
ご家族で気軽に遊びにいらしてくださいね♪



便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

やっぱりおうちが安心タイル

アレルピュア



壁や床に付着した環境アレルゲン*の働きを抑制。
住まいを彩るタイルで実現された、新しい性能です。

*スギ花粉・ダニのフンや死がいに含まれ、アレルギー反応を引き起こす原因となる物質。

住まいに存在する環境アレルゲン*が「アレルピュア」に触れると、タイル表面にコートされている抗アレルゲン剤がその働きを抑制します。



LIXIL



アレルピュア
スペシャルサイト
はこちら



アレルピュア エントランスフロア



「コルディアーレ」



「ジョイストーン」



アレルピュア ウォール



「グラナス ルドラ」



「レイヤーミックス」



「ベトラスクエア」



「ファインベース(全5色)」

間違えがしき答え：①窓 ②飲み物 ③エプロンのポケット ④スプーン ⑤ピザのカット数

ご相談・お問い合わせはこちらまで



LIXILリフォームショップ
クラフト

フリーダイヤル：0120-626246

〒972-8326

福島県いわき市常磐藤原町大畑97-2

Tel：0246-88-7367

Fax：0246-88-7368

E-mail：info@kraft.com

URL：http://kraft62.com/

Happy Halloween!!

