

# KSS通信

VOL.26

日々、責任を持って仕事に取り組んでいる社員の日常とは違った一面を紹介したり、皆様へ日常生活のお役に立つ情報発信ツールです。今回も最後までご覧いただけると幸いです。



## TOTOの『きれい除菌水』とは・・・

水に含まれる塩化物イオンを電気分解して作られ、除菌成分である”次亜塩素酸”を含んだ水です。

### きれい除菌水3つの特長

洗剤や薬品を使わず、時間がたつともとの水に戻るの環境にも安心です。



1. 水から自動で生成



2. 洗剤や薬品は不使用



3. 時間がたつともとの水に戻る



トイレ

浴室

キッチン

洗面台

TOTOの水まわり各商品に使われていて、次のようなお悩みを解決してくれます！

輪黒ずみなどの発生を抑えてキレイが長持ち！

床ワイパー洗浄で床の隅々まで洗浄・除菌ができる！

網カゴまな板、布きんの臭いやヌメリに効く！

お掃除が大変な排水口のヌメリもすっきり！



詳細はこちら⇒



LINE 公式アカウント

## 友だち募集中

@zts9891j

友だち登録でクーポンをプレゼント！



## 暮らしの知恵袋 プチエクササイズで体スッキリ！

仕事や家事に追われていると、つい運動不足になりがち。ほんのちょっとした間にできる“プチエクササイズ”を紹介！

- イスに座った姿勢で腹筋！  
イスに座って両足の膝をぴったりくっつけ、手はお尻の横に置いてイスのサイドをつかみます。そのまま足を胸の高さまで持ち上げてしばらくキープ。腹筋を感じながら、ゆっくり足を下ろします。
- 階段でアキレス腱伸ばし！  
自宅や外出時に階段を上がる時は、わざとゆっくり上がりましょう。膝の後ろ伸ばしながら、お尻や足の筋肉を意識して、一段一段しっかり上がると効果的。
- バランスボールに座ろう！  
パソコン作業をするときなど、1日のうちの少しの時間だけでも、イスをバランスボールに変えてみましょう。体がバランスをとろうとするので、座っているだけで“ながら全身運動”ができます。

## 今日の晩ごはん

材料 4人分

### 白身魚の梅フリット



- 白身魚.....4切れ
- ズッキーニ.....1本
- エリンギ.....1/2パック
- みょうが.....4個
- 梅干し(大).....2個
- 揚げ油.....適量
- 塩.....少々
- わさび・すだち.....お好みで
- [A]
- 薄力粉.....1カップ
- 片栗粉.....大さじ1/2
- ペーキングパウダー.....大さじ1/2
- 水.....150ml〜
- 塩.....少々
- サラダ油.....大さじ1/2

- 1 白身魚は一口大に、ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。エリンギは4等分に、みょうがは縦半分に切る。梅干しは種を取って粗めに刻む。
- 2 ボウルに[A]を入れ、よく混ぜ合わせ、梅肉を加える。
- 3 揚げ油を160〜170℃に熱し、白身魚・野菜に2の衣をつけて、カラッと揚げる。
- 4 熱々のうちに塩を振り、器に盛り付け、わさび、すだちを添えたらできあがり！

●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

↑ 詳細はこちら！

LINE始めました！  
お友だち登録して  
お気軽にお問い合わせ  
ください。

## 株式会社 柿沼システムサービス

宇都宮市上下水道指定工事店  
水まわりのプロによる快適な住まいづくり

水彩工房 上戸祭店  
〒320-0058 宇都宮市上戸祭4-14-16

TEL.028-624-9371

トイレ  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

- ホームページ <http://www.kaki-ss.jp>
- メール [info@kaki-ss.jp](mailto:info@kaki-ss.jp)
- Facebook <https://facebook.com/kakinuma.ss>

