



# 音楽会を開催しました

7月27日(土) 19:00

当社ショールームにて「Bon ami♪Quatre(ホナミキヤトル)」さんの演奏会を開催しました。

二胡のMakiさん、Kanaoさん、Minakoさん、大阮の美奈さん、ピアノのえりこさんの演奏でした。遠い昔の中国に迷い込んだような別世界にひきこまれました。お揃いのドレスで演奏される姿もとても優雅で美しかったです♪



## ♪音楽会のお知らせ♪

11月23日(土) 開場: 18:30~/開演: 19:00

今回はピアノとピアノの演奏会です!

辻田 結城彦さん(ピアノ) 写真: 右  
土肥 圭以子さん(ピアノ) に 写真: 左  
演奏していただきます。



★皆さまのお越しをお待ちしております★

ご予約は・・・ TEL:0774-32-8483  
(株) 三浦建設 MAIL:office@kk-miura.com

# LOHAS .....

=Lifestyles of Health and Sustainability  
”健康と地球の持続可能性を志向するライフスタイル”

## ～「気を付けたい残暑バテ!」～

9月に入りましたが、まだまだ残暑が厳しい季節ですから、油断は禁物。今回は9月に注意したい残暑バテ対策をご紹介します! 残暑バテの代表的な自覚症状は食欲不振、倦怠感、不眠などがあり、人間の体のあらゆる機能を調整している自律神経が乱れることや消化器官の不調などによって引き起こされると考えられています。



【残暑バテになりにくくするためのコツ】

- ・しっかりと睡眠。いつもより早めに寝たり、昼寝をしたりするなど、しっかりと体を休める。6~8時間の睡眠が理想的です。
- ・栄養をしっかりと摂る。加熱野菜やトマト、ササマイなどビタミンB1を多く含んだ食べ物をおすすめします。疲れを強く感じた時は、レモンや酢の物、梅干しなどクエン酸を豊富に含む食材を食べると疲労回復につながります。
- ・軽い運動をする。無理のない程度に部屋の中を掃除したり日中はさけてこまめに水分補給しながら、30分程度の散歩や自宅で簡単にできるストレッチなどもおすすめです。

9月になっても暑さはまだまだ続きます。暑さ対策を忘れずに、体力を維持して残暑厳しい9月を元気に過ごしましょう!

## 旬のレシピ



煮っころがしではなくサラダに!!  
里芋の簡単アレンジレシピをご紹介します♪

### ..アボカドと里芋のサラダ..

#### 柚子胡椒風味

《材料》(2~3人分)

- ・アボカド・・・1個
- ・里芋・・・4個
- ・ツナ・・・大さじ2
- ・レモン汁・・・適量
- ★だしの素・・・小さじ1/2
- ★マヨネーズ・・・大さじ1
- ★麺つゆ(2倍濃縮)・・・小さじ1
- ★柚子胡椒・・・小さじ1/2
- ★粗挽き黒こしょう・・・適量



#### 《作り方》

- ①里芋は土や皮を落とすようにしっかり水洗いします。耐熱容器に入れラップをし3分加熱。火が通ればOKです。
- ②アボカドは皮をむき種を取り、ひと口大にカット。レモン汁を振って混ぜておく。
- ③①の里芋の皮をむき粗熱が取れたら、ひと口大にカット。油をきったツナも加え、★を上から順に加えて混ぜれば完成です!!

🍴🍴 レンジを使った時短レシピ。  
旬の里芋を使って美味しいお手軽料理♪ぜひ作ってみてください☆

## 住宅豆知識

日々の暮らしの参考にして下さいね

### ～本当の事、職人の方に聞いてみました! part17～

床下に収納を作りたいのですが、出来ますか? という、ご質問がありました。

## ANSWER



- 床下に収納を作ることは出来ます。  
床下を有効活用することでスッキリとしたお家になります。  
床下収納の使い方の注意点を3つ紹介します。
- ・温度管理
- 床下は湿度が高い場所で湿度管理が必要となりますから、除湿剤を定期的に入れ替えて、時々換気を行いましょう。
- ・重たい物は入れない
- 床下収納に重たい物を入れると取り出しにくくなってしまいます。耐久性から見ても危険なので、重たいものは入れないようにしましょう。
- ・収納方法を工夫する
- 床下収納の中に四角いカゴや箱を利用して、仕切りを作ると便利です。  
【床下収納に入れる物】
- 食品……………野菜保管庫としても床下収納がつかえます。  
日用品……………ティッシュペーパーなど日用品をいれておくのに適しています。  
調理器具……………頻繁に使用しない調理器具は床下収納がオススメです。  
防災グッズ……………水や非常食、防災バッグを入れるご家庭も多いです。

畳1帖分の床下収納等もあります。有効活用することで家の収納をスッキリ保つことが出来ますね!



リフォームにご関心のある方、不動産をお探しの方、建て替えをお考えの方、お気軽に御相談下さい。  
小さな修繕から大改造まで当社のコーディネーターがご提案させていただきます。  
URL: <http://www.kk-miura.com>



(株) 三浦建設

〒611-0002 京都府宇治市木幡須留1-189  
TEL: 0774-32-8483 FAX: 0774-32-6730  
URL: <http://www.kk-miura.com>  
Office mail: [office@kk-miura.com](mailto:office@kk-miura.com)