

『食育講座』開催しました!

スライドを見ながら、「感染に負けない暮らし方、認知症にならないための生活習慣」について勉強しました。皆さんをとり、熱心に勉強されていました。小さな疑問や質問などにも答えてもらえるので悩みも解決!!です。

勉強した後は、美味しいお菓子でティータイム♪いつも楽しい談笑会が始まります♪



次回、大人の食育「なるほど講座」

10月4日(日)13:00~15:00

今月のテーマは

『タンパク質の不思議』

～良いタンパク質が良い身体をつくれます～



ご予約は…

TEL:0774-32-8483

(株) 三浦建設

MAIL:office@kk-miura.com

旬のレシピ

10月は柿の季節ですね★☆

ほっこりと読書の時間や、3時のおやつにぴったりの柿のレシピです。

・・柿のみそスープ

《材料》 2人分

・柿 150g ・白みそ 大さじ1
・だし 1カップ ・生クリーム 大さじ1



《作り方》

- ①柿は種を取って皮をむき、おおまかに切る。耐熱容器に入れてラップをしっかりとかけ、電子レンジ(500W)に約5分間かける
- ②①の柿とだし、水、カップ1/4をミキサーに入れる。柿が細かくなったらみそと生クリームを加えて回す。器に注ぎ好みで生クリーム(分量外)をたらす。

・・柿のコマ団子

《材料》 2人分

・柿 1/6 ・牛乳 適量
・粒あん 大さじ2 ・白ゴマ 大さじ4



《作り方》

- ①柿は種とワを取り除いて皮を削ぎ落とし、一口大に切る。サッと水に通して耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジに4~5分かけて柔らかくする。(電子レンジは600W)
- ②柔らかくなった柿をつぶし、粒あんを加えて混そのまま冷ます。硬い場合は牛乳を少しずつ加えて調節する。
- ③柿を食べやすい大きさに平たく丸めてゴマを全体にまぶす。
- ④熱したフライパンで焼き色がつくまで焼く。

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”

「ハンドクリーム」の活用法

日頃よく使うハンドクリームですが、新しいものを買ってしまった、香りが好みではなかったなどで、使わずに残ってしまっている物はありませんか? そんなハンドクリームには、他の活用法があるんです!!

① 鏡の掃除・汚れ止めとして

ハンドクリームを薄い布などに付けて鏡を拭き、その後キレイな布で乾拭きしてください。ツヤツヤになり、鏡も汚れにくくなります。洗面所やお風呂の鏡に使うと、曇り防止にもなります。



② スムーズでないファスターに使う

洋服やバッグなど、ファスターの開け閉めがスムーズにできなくなったもののファスター部分に薄くハンドクリームを馴染ませましょう。

③ 弱くなった吸盤に使う

吸引力が弱くなった吸盤の裏に少量のハンドクリームを塗り、よく馴染ませましょう。

④ スカートの静電気予防に使う

乾燥する時期はストッキングやタイツにスカートがくっついて困りますよね。そんな時はハンドクリームを少量手でよく広げ、ストッキングを2~3回なでればOKです。つけすぎるとべたついてしまうので注意しましょう。

皆様もぜひ、ためしてみてくださいね♪



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! part26～

ベランダに屋根を後付けする事は出来ますか?? というご質問がありました。

ANSWER



ベランダに屋根を後付けする事はできます!! 屋根を付けるメリットをご紹介します♪

【屋根を付けるメリット】

- ・天候の良くない日でも洗濯物を干す事ができます。突然、雨が降っても濡れずに洗濯物を取り入れられます!! お出かけしていても安心! 主婦の味方ですね♪
- ・ベランダの向きにもよりますが、日差しを緩和してくれるので、真夏のエアコンの効きを良くしてくれます。また、直射日光や紫外線を軽減するので、フローリングの保護にもつながります。

部屋干しと合わせて、干せるスペースがあると便利です♪



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頂きます。URL: <https://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: <https://www.kk-miura.com>

Office mail: office@kk-miura.com