

## 『アップリケ作り』開催しました!

素敵なアップリケが完成しました!!

生地にレースや糸を自由に組み合わせて、ミシンをかけます。  
世界に一つのオリジナルアップリケができた、参加者の皆様にとっても喜んでいただけました♪



## 旬のレシピ

たっぷりの生姜でじんわりホッとした体が温まる鍋です。



### ..さばの簡単生姜鍋..

#### 《材料》 2人分

- ・さば水煮缶 … 1缶
- ・大根 …… 300g
- ・人参 …… 1/3本
- ・しめじ …… 1パック
- ・生姜 …… 2片
- ・長ねぎ …… 1本
- ・水 …… 800ml
- ・昆布 …… 5cm
- ・酒 …… 大さじ2
- ・塩 …… 少々
- ・醤油 …… 大さじ1



#### 《作り方》

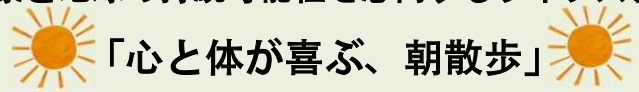
- ① 大根・人参は約5mm厚さの半月切り、しめじは小房に分け、しょうがは細切りにします。長ねぎ白い部分は約8mm厚さの斜め切り、青い部分は細切りにします。
- ② 鍋に水・昆布・大根・人参を入れて中火にかけ、2~3分煮ます。
- ③ しめじ・生姜・長ねぎの白い部分・さばの水煮缶を、缶汁ごと加え、ひと煮立ちしたら、酒・醤油・塩を入れ、味をととのえます。長ねぎの青い部分をのせます。  
さば缶はみそ煮でもOKですよ!

- ・さば缶は手軽で、栄養満点食です!
- ・白菜やれんこん、しいたけなどをいれてもおいしいです。
- ・柚子胡椒や七味唐辛子を加えるのもおすすめです。



# 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”



朝起きてすぐ、1日10分~15分で十分効果を感じる事ができます。  
朝ごはんを食べる前にさっと着替えて散歩にでかけましょう♪  
『朝散歩』は心と体にいいことばかりです!!

#### ☀セロトニン効果で前向きな心で1日をスタートできる☀

朝起きて1時間以内にお散歩をすると、太陽の光をたっぷり浴びることが出来ます。太陽の光を浴びると、脳内物質のセロトニンが分泌され、不安な気持ちが落ち着きます。

#### ☀太りづらい体をつくれる☀

朝散歩を続けることで、有酸素運動の習慣が作れます。食前に体を動かすので、すでに体についている脂肪に直接アプローチすることが出来ます。

#### ☀記憶力・認知力が高まりやすくなり、日々の作業が効率アップ☀

朝運動を行うと脳を活性化させ、学習効果が高まる事がわかってきています。何も考えないで歩くよりも、花の名前を記憶したり、計算をしたりと頭を使いながら歩く方が頭の働きがよくなります。



朝起きてコップ1杯のお水で水分補給

してから『朝散歩』へ出発しましょう

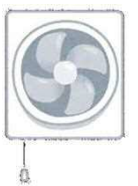
## 住宅豆知識

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! part27~

換気をよくしたいので、部屋に換気扇をつけたいです。  
換気扇は後付けできますか?

**ANSWER**



換気扇の後付けは可能です!

ただ、家の壁に穴を開ける必要があるため、マンションや鉄骨の住宅などは難しく、戸建住宅の形態によっても設置できない場合もあります。

換気扇の設置には、電気の配線が必要なため、電気工事も必要となります。自分の家に換気扇が付けられるかどうかは、専門の業者に見てもらうことをおすすめします!!

コタやインフルエンザが流行する季節になってきましたね。冬になると窓を開けることが少なくなります。換気扇があれば、窓を開ける回数も少なくてすみそうですね!



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](mailto:office@kk-miura.com)