

# 『食育講座』開催します！

大人の食育「なるほど講座」

12月6日(日) 13:00~15:

日頃の食生活のことや、食品への疑問、質問など答えてもらえます♪わいわい楽しくおしゃべりしながらの意見交換の場です。勉強のあとは、ほっこりティータイム♪

## ワークショップ・イベント募集

今年は残念ながら、ハートホームフェスタや、音楽会の開催が難しく、皆さまに来ていただく機会も減ってしまいましたが、今後も様子をうかがいながら、安全対策をしっかりと、また少しずつでもこのようなイベント等を企画し開催できればいいなあ！と思っております。

そこで…『こんな教室あったらいいな♪』など、皆さまのご意見をお聞かせください！！

お電話、メールお待ちしております☆☆

TEL:0774-32-8483

(株) 三浦建設

MAIL:office@kk-miura.com

# LOHAS

=Lifestyles of Health and Sustainability

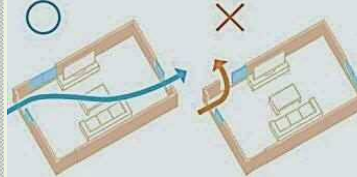
”健康と地球の持続可能性を志向するライフスタイル”

## 「効率的な換気方法とは」

換気とは、屋内の空気と外の空気を入れ換えることで、部屋の空気中にある汚染物質(人間に悪影響を与えるもの)を、外へ出したり薄めたりすることをいいます。

現在の住宅やマンションなどの多くは『気密性』が高く、汚れた空気が部屋の外に出にくく、なにもしないと十分な換気がされません。

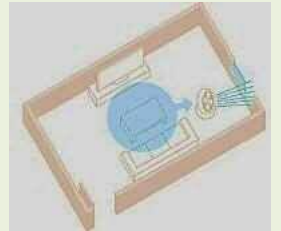
効率的に換気する方法とは？



空気の通り道を作る窓の開け方・・・対角線上にある窓を開けると効率的です。※近くの窓を開けると狭い範囲で空気が循環して非効率です。

窓が1つしかない部屋の換気・・・

窓のそばに扇風機を置いて風の流れを作る。



窓のない部屋の換気・・・

部屋のドアを開け、扇風機などを置き部屋の外に空気が流れるようにする

住まいの環境に応じて、窓を開けて空気の通り道を作り、台所などの換気扇を活用して、効率的な換気をしましょう！！

## 旬のレシピ

さばの旨味とトマトの酸味が溶け込んだぜいたくな味わい。手軽にできて、ワインのおつまみにもぴったりです♪



### 鯖缶のトマト煮込み～アクアパッツァ風～

《材料》 2人分

- ・さば水煮缶 …… 1缶
- ・にんにく …… 1片
- ・玉ねぎ …… 1/2個
- ・ミニトマト …… 6個
- ・ブロッコリー …… 1/3房
- ・トマト缶 …… 150g
- ・ブラックオリーブ(スライス)…適量
- ・塩 …… 少々
- ・黒こしょう …… 少々
- ・オリーブオイル …… 大さじ1



《作り方》

- ①にんにくは包丁の広い部分で潰し、玉ねぎは5mm幅にスライスします。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分けておきます。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒めます。香りが立ったら玉ねぎを加えてさらに炒めます。
- ③玉ねぎが透き通ったら、さば缶、トマト缶、ブロッコリー、オリーブを加え5分ほど煮込みます。
- ④塩、黒こしょう、ミニトマトを加えて、サッと煮込んだら完成です。お好みでイタリアンパセリをトッピングして召し上がれ☆☆

## 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! part28～

外壁にひび割れがあります。すぐに修理したほうがいいでしょうか??

ANSWER



修理や塗り替えまでは、セルフメンテナンスで。

高い所は注意しながら、できる範囲で点検とお手入れをしましょう。

外壁に汚れが見つかったら、手が届く範囲はスポンジで水洗いし、落としておきます。特に、コケやカビは、放置しておく、と、どんどん増殖しますから、やわらかなスポンジに水を含ませ、表面をキズつけないようやさしくこすります。こびりついた泥汚れやコケ・カビ、キッチン換気扇外側の油汚れなどは、中性洗剤を使えば、ある程度キレイに落とせます。まず、食器用中性洗剤をぬるま湯に溶かして汚れに吹きつけ、スポンジでたたきながら落とした後、洗剤をキレイに洗い流します

注意: こすり過ぎや高圧洗浄は外壁を痛めてしまう恐れがありますのでご注意ください



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