

♪ハートホームカルチャー♪

『食育講座』

「なるほどサロン」

楽しくおしゃべりしながら学びましょう♪

◎10月9日(日) 13:00~15:00

…今月のテーマは…

「鉄が不足の隠れ貧血になっていませんか？」

～お気軽におこしください～



『洋裁教室』

今回は… < 冬のベレー帽 >

◎10月16日(日)～18日(火)

時間：11時～

13時～(各2名)

費用：3,000円(材料込)

☆圧縮ウールに毛糸などで模様をつけて

帽子に縫います♪所要時間2時間です。



持続可能な開発目標(SDGs)とは、
すべての人々にとってよりよい、
より持続可能な未来を築くための17の目標”



～三浦建設の取り組み～

『太陽光発電』

みなさんは、再生可能エネルギーを知っておられますか？

具体的には、太陽光発電や風力発電、水力発電などの、温室効果ガスを排出させないエネルギーのことです。

その中でも、太陽光発電は、私たち自身でも設置できる発電方法として、注目を集めています。

太陽光発電とは「ソーラーパネル」を使用して電気を作る事です。最大のメリットは、優れた環境性で、太陽光を電気に変換するシステムなので、発電時に二酸化炭素を排出することがありません。そして、災害や停電時にも貯めた電気を使用する事ができ、地震や台風などの自然災害の多い日本にとって、太陽光発電はメリットの大きい再生可能エネルギーです。

弊社でも、太陽光パネルを設置し、自社の使用する電気をまかなえるくらいの発電量があります。

電気を使わずに生活する事はとても難しいことですが、まずは生活の中で無駄なエネルギーをつかっていないかを見直し、そこから、地球の為、未来の為にできる事を見つけていきましょう。



旬のレシピ

厚揚げと旬のきのこやレンコン、人参を
ふんだんに使ったヘルシーで食べ応えの
あるメニューのご紹介☆☆



・厚揚げと冬野菜の酢豚風・

【材料】2～3人分

- ・厚揚げ… 1枚
- ・ブロッコリー … 1/3株
- ・レンコン … 1個(5cmくらい)
- ・しめじ … 1/2パック
- ・人参 … 1/2本
- ・玉ねぎ … 中1/2個

【A】

- ・ケチャップ … 大さじ2
- ・酢 … 大さじ2
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・粉とうがらし … 大さじ1
- ・砂糖 … 大さじ1
- ・ごま油 … 大さじ1+小さじ1
- ・片栗粉 … 小さじ2

【作り方】

準備: 厚揚げは1cm幅に、玉ねぎと人参は薄切りに、レンコンは5mm程度の厚さに切ります。ブロッコリーとしめじは小房にします。【A】を混ぜ合わせる。

①フライパンにお湯を沸かし、塩を加えて、ブロッコリー・人参・レンコン・玉ねぎ・しめじを入れ、ブロッコリーの色が鮮やかになるまで1分ほど加熱します。

②厚揚げを加えて30秒程加熱し、しっかりと湯をきります。わずかに残っている水分を強火で飛ばし、ごま油を加えて混ぜます。合わせた【A】を加え、タレにつやがでるまで、煮詰めながら絡めれば、完成です！

☆☆お酢を使った料理は疲労回復効果も期待できます！！☆☆



健康住宅のご紹介

ちょっと教えて！
★豆知識★

健康住宅とは、住んでいる人が病気にかからず、人体に及ぼす影響がない健康状態を維持できる住宅のことです。

健康住宅の定義

①シックハウス対策が行われていること。

シックハウス対策とは、ホルムアルデヒドのような有害物質への対策がされていることをいいます。ホルムアルデヒドには、科学物質の他にも塵、ダニ、カビなどが含まれます。

②健康寿命が伸びるような住宅であること。

冬場を暖かく過ごせるように断熱性を高めるなど、健康寿命を延ばすために、1年を通して快適に過ごせるようにする必要があります。



健康住宅は天然素材を使用することで坪単価が高くなってしまったり、天然素材独自の劣化が起こる可能性はありますが、天然の素材は有害な科学物質を発生させません。健康を重要視し、断熱性に優れた住宅は結露やカビを防ぎ、換気にも配慮されているため安心して暮らすことができます。

家族と安全に10年、20年以降も一緒に暮らしたいという方は特に健康住宅はおすすめです。

詳しくは弊社HPの
2022年8月21日の
コラムをチェックして
みてください♪



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いただきます。
URL: <https://www.kk-miura.com>



(株) 三浦建設

〒611-0002京都市宇治市木幡須留1-189

TEL: 0774-32-8483 FAX: 0774-32-6730

URL: <https://www.kk-miura.com>

Office mail: office@kk-miura.com