

♪ ハートホームカルチャー ♪

『食育講座』



◎10月15日(日) 13:00~15:00

～ テーマ ～

「自分の脳を知り、
自分に負けないように！」

雑談を交えながら、楽しく学ぶ♪

～お気軽におこしください～



『洋裁教室』



◎11月5日(日)

「フリーステッチの冬のベレー帽」

時間 : 10時～

12時～ 各 2名ずつ

費用 : 3,000円 (材料込)

初心者の方でも大丈夫！

先生が丁寧に教えてくださいます♪



旬のレシピ



旬のさつまいもを使った、時短料理をご紹介します♪甘塩っぽい味付けがくせになる一品。



..ブロッコリーとさつまいものゴロゴロ炒め..

【材料】(2~3人分)

- ・さつまいも...100g
- ・水(さらす用)...適量
- ・ブロッコリー...100g
- ・ブロックベーコン...100g



- ・(A)めんつゆ(2倍濃縮)...大さじ2
- ・(A)砂糖...小さじ1/2
- ・(A)塩こしょう...小さじ1/4
- ・サラダ油...大さじ1



【作り方】

準備. さつまいもは、よく洗っておきます。

- ①さつまいもは皮つきのままヘタを切り落とし、1.5cm角に切ります。水に5分程さらして水気を切り、耐熱ボウルに入れてラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱します。ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は厚めに皮を剥いて1cmの角切りにします。別の耐熱ボウルに入れてラップをし、600Wの電子レンジで1分加熱します。ブロックベーコンは2cmの角切りにします。
- ②フライパンを中火で熱し、サラダ油、3を入れて炒めます。ブロックベーコンに焼き色がついたら、1、2を入れて中火で炒めます。
- ③(A)を加えて炒め合わせ、味がなじんだら火から下ろします。お皿に盛り付けて出来上がりです。

電子レンジで加熱することで、調理時間を短縮！
ぜひ、作ってみてください♪



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～

『 蜜蝋ワックス 』



今回は、「蜜蝋ワックス」についてお話しをさせていただきます。

「蜜蝋ワックス」って聞いたことがある方もいらっしゃると思いますが、ミツバチが巣の中に蜂蜜をためるための部屋を作る材料となるのが蜜蝋です。そのロウ成分と植物由来のオイルをまぜて作る自然素材のワックスが「蜜蝋ワックス」です。弊社では新築住宅の床は無垢材を使用しており、その床材に蜜蝋ワックスを塗ります。木材や本革に塗布することで皮膜をつくり保護する役割があります。化学塗料と違い、木材の呼吸を止めることがないため、無垢材本来の調湿作用を保ちながら表面を保護することができます。お子様やペットにも安心、安全です。弊社のお客様には完成後、自分たちの手で丁寧にワックスを塗られることが多く、家を造っていく一つの行事になっています。小まめにお手入れすれば、お家も長持ちし、経年美を楽しむことができますね。体に優しく、環境にも正しい家づくりには欠かせないワックスです。



風通しの良い家って??

ちょっと教えて!
★豆知識★

メリットをご紹介します!

風通しの良い家のメリットを3つ紹介します。

①カビやシロアリの繁殖を防げるということです。
カビやシロアリが繁殖する原因は、湿度が高まり結露が発生することです。その他にも、カビやダニ、ムカデのような住宅だけでなく、健康にも被害をもたらす菌や害虫が繁殖します。風通しが良くなると、結露ができにくくなり、菌や害虫の発生を防げます。



②シックハウス症候群を防げることです。

シックハウス症候群は、建材に含まれる化学物質によって引き起こされます。換気が上手くされていないと汚れた空気が溜まることや室内の化学物質濃度が高まります。しっかりと換気が行われることで、ハウスダストの排除にも効果的です。

③ランニングコストがかからないことです。

建築基準法によると、24時間の換気の設置が義務付けられています。しかし、24時間換気扇を回していると、電気代がかかることやフィルターのメンテナンス、換気音などの問題が起こります。また、ダクト内に汚れ・カビが発生してしまいますので、健康被害のリスクを高めかねません。風通しが良ければ、窓を開けるだけで手軽に換気ができます。

風通しの良い家をつくるコツとは?など、詳しくは、
弊社HP2023年8月18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