

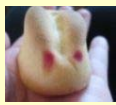
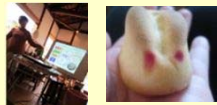
# HEART HOME INFORMATION

2014年11月16日(日)  
Cafe&雑貨の日  
食育講座

◎Cafe&雑貨の日を開催致しました！  
今回は、押花を使った雑貨や手編みのニット帽などの手作りならではの心がこもったあたたかいものがたくさん並びました♪



◎食育講座を開催致しました！  
今回は、身体に入り込むウィルスについてお話を聞かせていただきました。この季節は本当に風邪を引きやすい季節ですが、それも、食生活に気を遣うことで風邪を引きにくい身体作りをすることができます。このように健康であるためにどのような食生活をすればいいのか、詳しく教えていただきました！



今年も当社イベントにおいて、たくさんの方と身近に触れ合うことができ本当に嬉しく感じています！  
来年もぜひ、ご参加下さい☆



## 住宅豆知識

—換気扇簡単お掃除編—

換気扇の汚れは油汚れでベトベトになってしまうので、いつも後回しになってしまいがちですね。

そんな時は、小麦粉を使いましょう！



### お掃除方法

- ①汚れた箇所に小麦粉をたっぷりかけて数時間置く。  
↓  
油分を小麦粉が吸収し、汚れが落ちやすくなる。
- ②後は、布で拭き取るのみです！

## - SUNNY FOREST 通信 -

◎Cafe&手作り雑貨の日

◎食育講座

毎月開催しているカフェ&手作り雑貨の日と食育講座なのですが、12月はお休みとなりますので、ご注意ください。

次回、1月のCafe&手作り雑貨の日は、1月18日(日)となります。ぜひ、ご参加下さい！！

来年もどうぞ、よろしくお願い致します。



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いただきます。

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

## - 旬の大根を使ったレシピ - 大根と鶏肉の煮物



【材料】  
大根……………1本  
鶏もも肉骨付き……400g  
生姜……………1片

大根に鶏と生姜の旨味のダシが  
ぎゅーっとしみこんでいます。  
風邪にも効果あり！

【煮汁】  
しょうゆ……………大さじ3  
酒……………大さじ3  
みりん……………大さじ3  
和風だし(素)………8g(小1袋)  
水……………800cc



- ①生姜を薄切りにして、大根の皮をむいて、3cmくらいの輪切りにしてから食べやすい大きさに(1/4等分)に切る。
- ②鍋に大根をいれ、水(分量外)をひたひたに入れて5分間茹でたら、大根をざるにあける。
- ③大根を茹でた鍋に煮汁の全材料を合わせておいて、ひと煮たちさせる。  
大根と鶏肉、生姜を入れて、再沸騰するまで強火で煮る。
- ④沸騰したら中弱火に落として、時々あくをとりながら、20分間煮たら、完成。



## 健康のまめ知識

今日から始める「温活」7つのポイント！！！！

- ➡ ①常温以上のものをとる  
冷たい飲み物やアイスクリームなど、人工的に冷やされたものはなるべく避け、常温以上のものをとるようにしましょう。
- ➡ ②「温性」の食品を選ぼう  
寒い季節・寒い場所で収穫されたもの、風味や色味の濃いもの、地中に向かって根が伸びるもの、水分が少なく固いものなど、身体を温める「温性」の食品を積極的にとりましょう。
- ➡ ③よく噛もう  
よく噛むと満腹中枢を刺激して脂肪の燃焼を促すので、体温が上がります。また、リラックス効果もあり、ストレスの緩和にもつながります。
- ➡ ④たんぱく質をとろう  
食事をした後に身体が温くなるのは、食事誘発性熱産生によるもの。それを高める動きをする良質のたんぱく質を積極的にとりましょう。
- ➡ ⑤毎日少しずつ軽い運動を  
ウォーキングを日課にしたり、家の中でも身体をこまめに動かすクセをつけましょう。
- ➡ ⑥二の腕・太もも・首を冷やさない服装を  
身体を露出させない服装を心がけると、身体が温まり血めぐりがよくなります。
- ➡ ⑦たっぷりのお湯に浸かろう  
たっぷりのお湯に肩まで浸かり、全身を温めて血めぐりを促しましょう。面倒だからとシャワーで済ませるのは、冷えを助長するのでおすすめしません。

～みなさん、ぜひお試し下さい(\*^^\*)～



(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: <http://www.kk-miura.com>

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