

# 音楽会開催しました

5月23日(土)19:00～

当社のショールームにて、音楽会を開催しました。

今回は、ピアノ：栗原日菜子さんと

フルート：永野伶実さんの演奏でした。

フルートとピアノのきめ細かく、優しい演奏に、前回の音楽会でも

出演していただいたソプラノ：永野歌織さんの迫力のある歌声の

コラボレーションは、本当に素晴らしかったです。

今回も素敵な演奏をありがとうございました。



# 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”

## ～麦茶の効能～

「夏は麦茶」が定番になっていますが、麦茶にはどんな栄養があるか考えたことはありますか？

麦茶には、六条麦茶・ミネラル麦茶・はとむぎ茶・胡麻麦茶と様々な種類があり、それぞれ風味が異なります。

自分の体調に合わせて飲み比べてみるのもいいですね。

- ・胃の粘膜を守る.....ストレスから胃を守る。
- ・抗酸化作用がある.....美肌効果が期待できる。
- ・発がん性物質に対して効果がある...脳卒中や心筋梗塞の予防にも。
- ・血行を促進してくれる.....血圧を下げる効果があり。
- ・カフェインなどの刺激物がない.....赤ちゃんでも安心して飲める。
- ・虫歯予防になる.....虫歯菌の生成を阻害する。

多くの効果が期待される麦茶。健康に良いからと、麦茶だけを飲んで何もしないというのはよくありません。歯磨きや運動をして補助効果として麦茶をとるようにしましょう。

夏だけでなくいつでも楽しめる麦茶。好みの麦茶で健康維持ができれば嬉しいですね。



# 旬のレシピ



本格的な夏がやって来ました。

この季節、そうめんを食べることも多いかと思えます。

夏バテの季節にピッタリの食べ物ですが、あまり続けると飽きてしまいますよね。そこで今回はそうめんのアレンジレシピのご紹介です。ぜひお試しください!!

## ・・ 茹で野菜の生姜ごまだれそうめん ・・

《材料》 1人分

そうめん	1束(50g)
キャベツ	1枚
なす	1個
生姜(すりおろし)	小さじ1
[調味料]	
トネリごま、砂糖	各小さじ2
トしょうゆ、酢	各小さじ2
顆粒鶏ガラスープ	小さじ1/8



### 《作り方》

- ①そうめんを茹でる。ざるにとり、水で洗って水けをきる。
- ②キャベツは一口大のざく切りにし、ラップに包み、なすは皮をむいてへたをとり、ラップで包む。ともにレンジで1分程度加熱する。なすは切らずに加熱する。冷めたら、手で食べやすい大きさにさく。
- ③調味料と水大さじ2、生姜のすりおろしを合わせて混ぜ、たれを作る。器に①を入れ、②をのせてたれをかける。

# 住宅豆知識



日々の暮らしの参考にして下さいね。

## ○電気の節約

～エアコンを使わずに涼しく過ごす方法～

### ①ゴザを敷く

「寝ゴザ」は、昔から夏の暑さ対策として使われていた天然素材を利用したエネルギーを使わないエコな商品です。

ゴザや籐は表面に凹凸があり、カーペットやフローリングに比べ体が触れる面積が少ないので熱が逃げやすく、座ったり寝転んだりしたときにより涼しく感じます。



### ②よしずで日を遮る

大きいけれど、手っ取り早く利用できるのが「よしず」です。

軒下やベランダの吐き出し窓に立てかけて使うのが一般的であり、たったこれだけで完了です。

これによって直射日光は遮れるし、窓を開けておけば風を通すこともできます。

窓の高さより2~3割長い物を

購入しておく、扱いやすく便利です。



簡単で手軽に取り入れやすい方法ですので、ぜひ、お試しください。そしてこの暑い夏を乗り切りましょう。



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>



(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: <http://www.kk-miura.com>  
Office mail: [office@kk-miura.com](mailto:office@kk-miura.com)