

音楽会開催のお知らせ

日時：平成28年1月23日(土)

開場：18:30～・開演19:00～

～当社ショールームにて～

リコーダー・・・磯野 義生さん

ピアノ・・・中野 万里子さん

リコーダーの磯野さんは京都市立芸術大学を卒業後、木幡中学校教諭として吹奏楽の指導にあたり京都府吹奏楽コンクールにおいて、5年連続金賞受賞など宇治市の吹奏楽の牽引役として活躍されました。現在は京阪木幡駅前、和菓子の「満月堂」代表取締役。

ピアノの中野さんは京都市立芸術大学卒業。ピアジュリアンでソロリサイタル、ソロ演奏等、後進の指導の傍ら、ソロ演奏を中心に各地で幅広く活躍中です。



皆様、お誘い合わせの上、是非お越しください。

お問い合わせ 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”

～体をあたためる飲み物～

寒くなると温かい飲み物を飲みたくなりますね。

温かい飲み物＝体を温めてくれるものとは限りません。

温かい国で育ったものは体を冷やす作用が強いと言われています。

実は体を冷やす飲み物

◆コーヒー

コーヒー豆は温かい国で育ったものなので体を冷やす作用が強い。

◆緑茶・抹茶

東洋医学では緑茶は身体を冷やすと言われている。

◆牛乳、豆乳、水、ビール、ウィスキー、焼酎など



体を温める飲み物

◆発酵したお茶

紅茶・プーアール茶・ウーロン茶・ほうじ茶・黒豆茶など

◆ココア

血流改善による冷え症改善効果が立証されている。

◆しょうが湯、赤ワイン、日本酒、紹興酒、など

寒いからと温かい飲み物を飲んでいても、知らず知らずのうちに体を冷やしているかもしれません。

体を温める飲み物をうまく取り入れて寒い冬を乗り切りましょう!



旬のレシピ



寒い冬も中盤を迎えています。

この季節免疫力を高めて色々な病気にかからない様にしたいです。

今回は冬が旬のサバを使った簡単で温かいメニューをご紹介します。

サバで免疫力を高めて寒さで体調を崩さないようにしたいですね。

・・サバとポテトのオーブン焼き・・

《材料》 2人分

サバ(3枚おろし) 1/2尾分

ジャガイモ 2個

<ソース>

マヨネーズ 大さじ3

粒マスタード 小さじ1

レモン汁 小さじ1

コショウ・ドライパセリ..... 少々



《作り方》

①サバは腹骨を削いで骨を取り、幅7～8mmの削ぎ切りにする。

②ジャガイモは皮ごと水洗いし、ぬれたままラップで包んで、

電子レンジで5～6分(途中で向きを変えて)

竹串がスッと刺さるまで加熱する。

③<ソース>の材料を混ぜ合わせる。

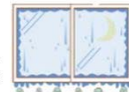
④ジャガイモは熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの輪切りにする。

⑤耐熱皿にサバとジャガイモを並べ入れ、<ソース>をかける。

200℃に予熱しておいたオーブンで10～12分焼く。



住宅豆知識



日々の暮らしの参考にして下さいね。

○結露防止方法

～身近なもので結露を防ぐ工夫～

冬になると毎年悩まされる結露。

結露は、カビやダニの原因となります。

拭き取るのも手間がかかるし、結露防止シートを貼るのは嫌、

何かいい方法は無いのかと考えた方もいらっしゃるかもしれません。

今回、結露になりにくい方法をご紹介します。



用意するもの

・バケツや容器

・食器洗い用の洗剤 50～100ml

・水 1L

・計量カップ

・タオル



①窓の水気をしっかり拭き取ります。

水気が残っていると効果が半減してしまいます。

②水と洗剤を入れた容器にタオルを入れ、泡が立つまでよく混ぜます。

③洗剤を染み込ませたタオルをよく絞り、窓のガラス部分とアルミの枠の部分をしっかり拭きます。

水をはじかせて結露が発生しにくくする方法です。

長期間効果を持続させる事はできませんが、

この一手間をするのとしないのでは効果が違いますので

是非お試し下さい!!



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: <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