

# HEART HOME INFORMATION ♪ ♪

## ♪春の風吹く音楽会♪ H23.3.26(土)



今回の「春の風吹く音楽会」は「春メドレー」で春にちなんだ曲を演奏していただき、会場は春の気分に包まれました。そして、この東北地方太平洋沖地震で被災された方 また、それを支援する私たち全員が元気になるよう「情熱大陸」「千の風になって」等、すばらしい曲を演奏して下さいました。ありがとうございました！

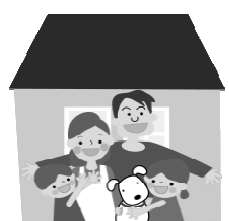
●音楽会ご参加の皆様にご協力いただきました義援金 13,010円は、3月28日に宇治社会福祉協議会へお届け致しました。ありがとうございました。

## 春 季節の変わり目は ビタミンCでパワーチャージ！

冬から春へ。新生活が始まる方も多い季節です。季節の変わり目は身体への負担やストレスも多い時期。いつも若々しく元気であるためにビタミンCをしっかりと入れましょう。ビタミンCは数あるビタミンの中でも免疫力を高め、抵抗力をつけたり、肝臓の働きを活性化したり、メラニンの過剰な生成を抑制したりと多様に働きます。しかし失われやすく、体内に蓄えられにくいのです。例えば過労、ストレス、寝不足、緊張、喫煙、紫外線を浴びる...等で体内のビタミンは失われています。そこで！**ビタミンCを効果的に摂取するための調理法**

ビタミンCを多く含む食品には野菜やくだものり類などがありますが、水に溶けやすく熱に弱いため、ゆでるより油炒め、また汁ごと食べられるようなスープにするのもおすすめです。調理後はなるべくすぐ食べると効果的に吸収できます。(大根おろしも食べる前にする) できるだけ色々な野菜やくだもの(旬のもの)を摂るとパワーUPにつながります。

●ビタミンCが多く含まれる食材  
・パプリカ ・キャベツ ・にがうり ・ブロッコリー ・のり  
・アセロラ ・ゆず ・レモン ・柿 ・キウイ ・いちご等



リフォームされたい方、  
ご関心のある方、不動産お探しの方、  
建て替えお考えの方、  
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>

# 幸せお花見お弁当レシピ

華やか！手まりおにぎりで豪華に！

【材料 16個分】

- 米・3合
- 昆布・10cm角1枚
- 酒・大さじ1
- 木の芽・4枚
- すし酢・120ml
- ゆでたニンジン薄い輪切り・4枚
- ゆでたイソコ薄い輪切り・4枚



①米は水洗いして30分以上置き、炊飯器に入れ、昆布、酒を加えすし飯の水加減をして、スイッチを入れる。炊きあがれば飯台に開け、すし酢をかけ、1分そのまま蒸らす。しゃもじで切るように混ぜ合わせ、人肌位まで冷ます。

②1のすし飯を16等分に分け、ラップに木の芽+小鯛+すし飯をのせラップごと丸く形を整える。同様にニンジン+すし飯、レンコン+貝われ菜+すし飯も丸く形を整える。

③お重箱に彩どりよく並べて  
できあがり

## LOHAS~ロハス~ (Lifestyles Of Health And Sustainability)

「健康」で、「地球環境」や「社会」を重視し、「無理せず」それらを指向する生活スタイルのこと。(持続可能なというのは、無理をしないということ。)

Lifestyles Of Health And Sustainability  
生活の様式 健康 持続可能なこと

もう一度見直そう！節電習慣！

- 外出の際、あるいは、使っていない電気製品のプラグはコンセントから抜きましょう。機器によってはプラグを挿し込んでいるだけで、待機電力を消費してしまう場合があります。
- 昼間は、なるべく必要最低限の照明で過ごしましょう。オフィスでは、昼休みの消灯や、通路のなどの照明の間引きも節電になります。
- 朝の時間帯や18:00~19:00の時間帯が電力消費のピークタイムとなります。電子レンジ、洗濯機、炊飯器などの消費電力の高い機器は、ピークタイムをずらして使用しましょう。
- 冷蔵庫にはものを詰め込み過ぎないようにしましょう。また、電気炊飯器の保温時間を減らすのも節電に有効です。
- 屋内では、温かい格好をして、カーテンを閉める(断熱効果があります)などして、エアコンやストーブなどの暖房機器を使う時間を減らしましょう。



**MIURA (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)