

LOHAS~ロハス~

(Lifestyles Of Health And Sustainability)

~秋の布団干しで夜を暖かく過ごす~

朝の冷え込みが強まると、布団から出るのがつらくなってきますね。布団の中が暖かいのは、布団に含まれる空気が熱を逃がさないからです。しかし、布団が湿ってくると中の空気が少なくなって、その分、熱が逃げていってしまいます。人は一晩に約200グラム(缶コーヒー1本分)くらいの汗をかいているそうなので、布団はどんどん湿り気を吸って保温性が低くなってしまいます。暖かく寝るために、こまめに「布団干し」をしましょう。



【布団干しのワンポイント♪】

秋晴れの日中は湿度が低いので、実は布団を干すには絶好の日和です。2時間か3時間もあれば、十分に湿気を追い出すことができます。

太陽の光には消毒や殺菌の効果もあります。でも、午後2時を過ぎると湿度が高くなってきますから、お昼前後を中心に干して、早めに取りこむ方がいいですね。

ECO 簡単レシピ =大根の皮でキンピラ=

煮物やおでんをするとたくさん出る大根の皮。野菜の皮は栄養価が高いそうです☆捨てずに無駄なく、おいしくいただきましょう。食感もいいですよ。エコな一品を作りましょう!

【材料】

- 大根の皮・・・1本分千切り
- 砂糖・・・大さじ1
- 醤油・・・大さじ1
- めんつゆ・・・小さじ1
- ごま・・・お好みで
- 炒め用油・・・大さじ1程度



1. 大根を洗う→皮をむく→千切り
 2. フライパンにオイルをひいて千切りした大根を炒める
 3. 砂糖→醤油→めんつゆの順に入れ、よく混ぜ炒める
 4. お好みでごまをふりかける
 5. できあがり!!
- #ニンジンの皮をプラスして彩りを加えても◎

HEART HOME

☆☆INFORMATION☆☆

先月のハートホームフェスタには沢山の
ご参加をいただきありがとうございました。
おかげさまを持ちまして大盛況で終える事ができました。
従業員一同、心より御礼申し上げます。

木工教室

ジェルキャンドル



石窯パン作り

園芸教室



石窯パン教室は今後も開催を予定しております♪

ありがとうございました!!

光るどろだんご/モザイクタイル貼り

光るどろだんご 2011 京都大会
結果発表!!

- 最優秀賞
砂野 紹代さん
- 優秀賞
田中 良樹くん
- 優良賞
平井 りゅうとくん



雑貨市

ジャズコンサート



ご来場ありがとうございました!!



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>



(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