

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

健康に良い
おいしい!



かぼちゃと豆乳のスープ

β-カロチン(ビタミンA)が豊富なかぼちゃ。体を温める効果があるので温かいスープにして飲めば保温効果は抜群! 冷え性の方にはうってつけの野菜です。



- 1 かぼちゃは種とワタをとり、皮をそぎ落とし3cm角に切る。
- 2 鍋にバターを入れ中火で溶かし玉ねぎを炒め、しんなりしたら(1)とAを加え、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- 3 ミキサーに豆乳と(2)を入れなめらかになるまで攪拌し、鍋に戻しひと煮立ちさせ、塩コショウで味を調え、器に盛りパセリをちらす。

材料 (2人分)

かぼちゃ300g
 玉ねぎ1/2個
 調整豆乳200cc バター20g
 パセリ・塩・こしょう適宜
 A 水300cc
 鶏ガラスープの素小さじ2

β-カロチンには、粘膜などの細胞を強化して、免疫力を高める働きがあります。有害な細菌やウイルスを撃退するだけでなく、抗がん作用も高まります。体を酸化から守る抗酸化作用もありアンチエイジングにも効果大。トマト以上のビタミンCは美肌効果。野菜でトップクラスの含有量を誇るビタミンE。注目の食物繊維もたっぷりです

本社内にある住宅打合せルームが 新しくなりました。



漆喰の壁

ヒノキの壁

子供スペース(ヒノキの床)



コーヒーコーナー

本社内にありました、お客様との打合せスペースを「もう少しおもてなしの出来る空間にしたい」という理由で、リフォーム(リニューアル)しました。

今までは、いわゆる会社の事務室を、パーティションで仕切り、とても無機質な空間でした。そこで、空間も倍以上広くして、壁で区切り、落ち着いてお話の出来る、おもてなしの出来る空間を作りました。

内部の壁には、無垢のヒノキとスギを張り、漆喰も塗りました。

子供スペースも作って、実際のフローリングの色や、肌触りを体感していただくことが出来ます。

何より、外から入ると、木の香りがとてもして、大変落ち着きます。

カフェも併設しましたので、淹れたてのコーヒーも飲んでいただくことが出来ます。

淹れたてのコーヒーおいしいですよ。

遊びに是非共お寄りください。お待ちしております。

窪田建設株式会社 ライファ駒ヶ根

〒399-4106 駒ヶ根市東町9-22 TEL:0265-82-3201 FAX:0265-82-3393

「まちがい探し」の答え「A」

Facebookにて近況をアップしています

窪田建設株式会社 フェイスブック

検索

ちょっと見ても

VOL

窪田建設株式会社

INAX LIFA
リフォーム
ライファ駒ヶ根

窪田建設株式会社とリフォーム専門店ライファ駒ヶ根が、暮らしのちょっとした情報をお届けします 2013年10月発行

今月の中原の独り言

第一回信州駒ヶ根ハーフマラソン

秋晴れの、9/29(日)、記念すべき第一回信州駒ヶ根ハーフマラソンが行われました。私はハーフに、息子は3kmに出場しました。走るようになってほぼ2年。二年前の駒ヶ根高原マラソンでデビューして以来、風邪をひいた記憶がないのですが、レース四日前に発熱、せきでダウン。会社を一日休むはめになりました。そのため、一週間何もせずに、レース出場。朝9時にスタート。沿道には大勢の人・人・人。母もいましたが、私には気づかず。プラスバンドや仮装の応援。気分がよいはずなのですが、この先のレースのことを思うと不安いっぱい国道を南へ進みました。

このコースは、とにかく帰りがずーずーと登りなんです。そのため、最初は、ずーずーと下ります。飛ばしていいの。足を温存したほうがいいのか、わかりません。周りの人も、最初の2kmくらいまで「ちょっと早いよな?」といいながら走っていました。天竜川を下ると、登りが始まります。体力も、気分も下がらばなし。「持つのか?」そんな不安な気持ちいっぱい走っていました。が、中沢、下平、東伊那、赤須、市内と、沿道にいっぱい応援をしてくださる方がいて、何とか20km走りきることが出来ました。何よりボランティアで参加していた妻と一緒にアイスを出していた娘にあつたらパワー倍増。市外から来られたランナーもおもてなしに本当に感謝していました。私も、梨、きゅうり、ぶどう、アイス、をいただきました。給水という給水は全て飲みました。ただ一つ残念だったのは、手打ちそばを食べられなかったことです。来年は、全てのおもてなしを満喫して、楽しみながら走ってみたいと思います。沿道の多くの応援頂いた皆様方、ありがとうございました。今年目標「フルマラソン初挑戦」。11月に挑戦します。頑張りますので、応援してください。



撮影:当社窪田社長
ゴール間近、アッパアッ

快適な暮らしに ちょっと役立つお話



快適 眠りと肌ざわり

良い眠りのためにマットの固さや枕の高さ等はよく取り上げられます。人生の1/3はお布団の中!ここでは、就寝時に使う衣類や寝具などの「肌ざわり」に目を向けてみました。

■ 毛布&シーツ類

顔、首まわりに触れるので、肌ざわりにこだわりどころですね。一番のおすすめはシルク毛布とシーツです。

シルク毛布は夏の肌がけに、冬の羽毛布団の下にと、一年中使用できます。家庭で洗える商品も出ていて、おしゃれ着用洗剤・手洗いモードで洗いましょう。陰干しで黄変を抑えることが出来ます。

シルクシーツのツルツル感が好きになれないという方には、ごわつき感の無いコットンやリネンが良いですね。



■ パジャマ

睡眠中は冬でも汗をかいています。シルク、オーガニックコットン、ダブルガーゼなど吸湿性、放湿性の良い素材がパジャマには最適です。洗濯等のメンテナンスを考え、薄手で身体を締めつけないタイプを選んで下さい。

ジャージーは本来布の織り方のことですが、合成繊維(ナイロンやポリエステル)の運動着を近頃では総称しているようです。合繊は保湿性、通気性が低く静電気も起こしやすく、乾燥肌やアレルギーを引き起こす可能性があります。

部屋着の延長でパーカーやスウェットをパジャマとして使用していると、フードなどが邪魔をして血行不良や首に負担がかかっている可能性もあります。厚手だと放湿性にかけ安眠の妨げになっている場合もあります。

■ シルクとリネン

シルクは綿の1.5倍の吸湿・放湿・速乾性があるので、夏はサラッと、冬は暖かく使用できます。18種類のアミノ酸で構成された蛋白質の繊維は、人の肌に一番近く、肌に優しい天然繊維です。

麻は木や草に含まれている繊維の総称で20種類以上あり、品質の良いリネン製品には「麻」表示とは別に「リネン」と表示されています。リネンは天然繊維のなかで最も強く、使うほどに風合いが増します。吸水性はコットンの4倍、汚れ落ちが良く、速乾性があり雑菌の繁殖を抑える繊維です。

どちらも糸の種類、糸の太さや織り方で肌ざわりも違います。

。。☆。。 カットするだけ?! 。。☆。。

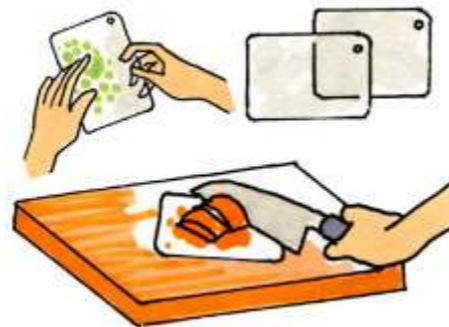
Life 100円グッズアイデア

便利グッズであふれている100円ショップ商品。ちょっと手を加え、更に便利にするアイデアです。

ポリプロピレン製の薄いまな板。これを4つにカットします。キムチやニンニクを切る時、いつものまな板の上に敷けば、色やにおい移りが防げます。

長ネギや万能ネギのみじん切りをすくい他の容器や鍋に移す時にも使え、スクレーパー代わりにもなります。

はさみやカッターでカットしてから角を丸くすると良いですね。すみに穴をあければ、手元の壁などに掛けることもできます。



まな板への色やにおいつり、漂白剤を使うのを減らせて環境にも少し貢献できるかもしれませんね。

只今 工事中

新しい住まい施工中

中川村・駒ヶ根市・伊那市



中川村のY様邸まもなく完成です。外壁は白系の一色にまとめ、ベランダを木目調でアクセント。内部のクロスもベージュ系でとても清潔感のある住宅に仕上がりました。屋根には太陽光パネルを搭載。既に発電開始しています。完成後、木材利用ポイントを活用したため、30万ポイントが還元されます。新しい生活がまもなく始まります。楽しみですね。Y様お世話になりました。今後とも宜しくお願いいたします。



駒ヶ根市のH様邸まもなく完成します。H様は設計士で、ご自身で設計された住宅です。このお宅からは、中央アルプスの眺めが最高です。西面には、アルプスを眺める大きな窓があり、リビングは吹き抜けがあり、開放感抜群です。内部の壁は、白一色。とても明るく、広々としています。雄大な自然を感じる住宅。とてもうらやましいです。H様お世話になりました。今後とも宜しくお願いいたします。



伊那市のO様邸地鎮祭を行いました。秋晴れで、とてもすがすがしい最高の地鎮祭でした。ご夫婦、お子さん、ご両親、家族一同でご参列いただきました。お子さん三人も一緒に玉串を奉納。そして、二礼、二拍手、一礼。とても上手に出来ました。これから、造成、地盤改良を行い、年内には建て方まで行います。完成は来年の三月。

快適生活 ハンドマッサージ

手・指先をマッサージすることで血行が良くなり、老廃物が体外に排出され、疲れの緩和、冷えや肩こり、肌のくすみ緩和など、手の美しさだけでなくマルチな効果が期待できます。

手をきれいに洗ったら清潔なタオルでやさしく押さえ、水気をふき取ります。ハンドクリームをたっぷり取ったらはじめましょう。



①指先の側面を親指と人差し指で挟み、指の付け根に向かって螺旋を描くようマッサージ、指の上下を挟み同じように指先に戻り爪の根元を押す。

②水かき部分を親指で押す。

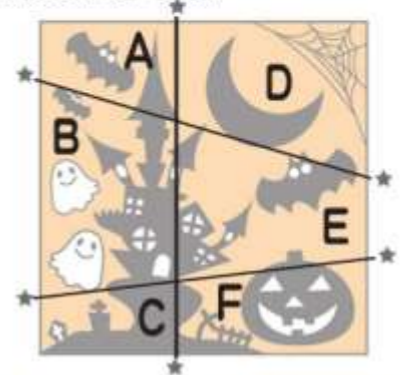
親指と人差し指の間のツボ「合谷」(ごうこく)は良くもみほぐす。

③甲の骨の間を親指で手首に向かってすりあげる。甲全体を手のひらで大きな円を描くようになる。

④手のひら側も充分もみほぐしましょう。

頭の体操 まちがい探し

上の絵と下の絵には7ヶ所違うところがあります。さてエリア表A~Fのうち、まちがいのないエリアはどこでしょう? 答えは一つ、記号で答えてね。



答えは、最終ページに載っています



新しいお住まい待ち遠しいです。

