

作ってみよう!

# かんたん手料理レシピ

くるみの収穫時期は10月です!



## くるみの蜂蜜漬け

殻をむいてローストしたくるみは、袋から出したら蜂蜜に漬けておくと酸化が防げます。

- 1 煮沸消毒した清潔な容器にくるみと蜂蜜を入れるだけで完成です。



くるみには今話題の「オメガ3脂肪酸」が豊富に含まれています。悪玉コレステロールを減らし善玉を増やす働きがあり、血管を柔軟にして、血液の流れを良くし、心疾患のリスクを下げるとされています。また、酸化物質「ポリフェノール」の量、働きも優れています。食物繊維も豊富です。但し、カロリーが高いので食べすぎには注意です。

### 材料

くるみ  
蜂蜜  
(くるみが漬かる程度)

- ※ ヨーグルトにトッピングすれば、食感も楽しめ、食物繊維が豊富なので、便秘解消にも効果大です。
- ※ トーストにのせても美味! 蜂蜜は砂糖の1/3の量で、同じ甘さを感じられます。

## 駒ヶ根市のK様邸 (ワンちゃん同居のLDK、子供部屋リフォーム) 完成しました。

駒ヶ根市K様邸(ご家族5人とワンちゃんの家)をリフォームしました。お客様の希望がこのように形になりました!!



## 窪田建設株式会社 ライフア駒ヶ根

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

顔の表情 まちがい探し の答え「D」

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

64

窪田建設株式会社

住まいコンサルタント LIFA

ライフア駒ヶ根

窪田建設株式会社とリフォーム専門店ライフア駒ヶ根が、暮らしのちょっとした情報をお届けします 2014年10月発行

### 今月のこぶちのひとりとこと

### 山の上での渋滞

秋がやって来ました。お祭りや運動会など、いろんなイベントの時期です。皆様楽しくも忙しく過ごされているのではないのでしょうか。

今月は山の上でのお話です。私は登山が好きで、今年は南アルプス仙丈岳やアサヨ峰、木曾の御嶽山に登りました。御嶽山、今日本で一番話題になっている山です。9月27日に噴火し、多くの被災者が出ました。噴火の時刻が、土曜日の晴天、さらにお昼前だったこともあり、数百人の方が山の上で被災されたとのこと。噴火から一週間経ってもなお、行方不明者の捜索が続いています。お亡くなりになられた方、被災された方その関係者の方々...心よりお見舞い申し上げます。最近では中高年の方を中心に登山がブームになっています。シーズン中は、山の上での渋滞がいろんな場所で起こっています。

例えば、南アルプスのアサヨ峰の登山口に向かうため、バス乗り場に行ったときのこと。朝6時の便に乗ろうと5時50分ぐらいにバス停に到着したのですが、ものすごい人の行列が...人づてに聞いたところによると、朝の4時半ごろから臨時便が出ていたとのこと。3日間お天気が続くとの予報だったため、大勢の方たちが泊まりがけで関東・関西などの遠方からやって来たようです。結局登山口に到着したのは8時半ごろ。人が込み合うシーズンは早出ししないと予定した時間通りに歩けません(笑)翌日の下山時、バス会社の方にお話を伺ったところ、「1000人以上この山域に登っていますよ」とのこと。下山したお客さんを乗せ、麓に向かう臨時便がひっきりなしに走っていました。今回歩いた登山道は、人の多くない場所だったのでそこまで混んではいなかったのが幸いでした。大勢での登山も楽しいのですが、個人的には人の少ないところでのんびり歩くことを楽しみたいと思います。



## 快適な暮らしに ちょっと役立つお話

# Health

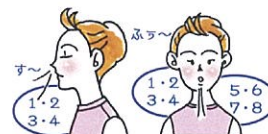
### ストレッチで快眠を!

不眠の原因のひとつとも言われる自律神経の乱れ。緊張状態を取り除きリラックスできる「呼吸法」をとり入れた就寝前のストレッチをご紹介します。

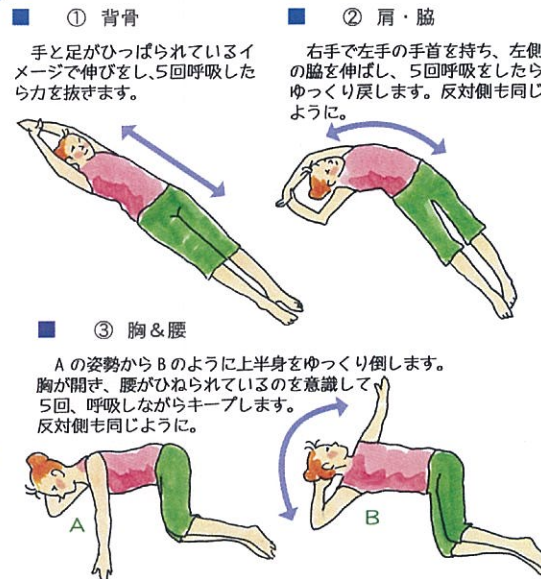


### 基本の呼吸方

腹式呼吸で鼻から息を4秒で吸ったら、口から8秒かけゆっくりと吐きます。これを1回とします。お腹の奥にまで空気が入るイメージをすと分かりやすいです。



ストレッチをする時は部屋を暗くして、ゆったりした音楽をかければ、よりリラックスできます。ストレッチが無理なときは呼吸法だけでもお試しください。



★ご注意 ※呼吸器疾患や怪我などをされている方は、主治医にご相談ください。

..☆.. 10月1日はピンクリボンデー ..☆..

## Life 乳がんの早期発見

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。定期的な検査を受けることは言うまでもありませんが、入浴時に次のような方法もとり入れてみてください。

石鹸をよく泡立て、指の腹で乳房や脇の下を放射線状や小さな螺旋状に優しく撫で洗い、指に触るシコリなどをチェックします。乳房の形や左右の差なども違いがないか鏡で確認しましょう。

毎日のバスタイムを利用すれば、変化にも気づきやすいですよ。稀に男性にも発症する病気で、ご主人も確認を。



体の変化が分かりやすいバスタイムで、健康管理を！



10月1日はピンクリボンデー。10月は乳がん早期発見のための検診やイベントが催されます。

## 只今 工事中 新しい住まい施工中、トイレ取替工事 宮田村・伊那市

伊那市M様邸、9月上旬に上棟式が無事に終わりました。4世代そろってのご参加、ありがとうございました。写真でご主人が抱えていらっしゃる棟札はM様のお父様に書いていただいたものです。(棟札は棟木・梁など建物内部の高所に取り付ける札のことで)宮下様のお宅のよい記念になりますように…。

上棟式。少し緊張気味ですが、皆様笑顔でした!! お疲れさまでした



工事の方も着々と進行しています。ユニットバスの搬入や天井の打ち付け、階段の取り付けは終わりました。現在は、外壁の取り付けや建物内の造作工事など大工さんたちが毎日コツコツと行なっています。今冬の完成が待ち遠しいです。



上伊那郡宮田村N様邸、トイレの取替工事が無事に終わりました。20数年前の水洗トイレの交換でしたが、LIXILの「アメージュ2シャワートイレトイレ」はアタッチメントの装着で、床を壊さず簡単に施工できます。今回の工事にかかった時間は2時間弱。あっという間に交換が終わりました。アメージュ2は節水タイプで、経済的にも環境的にも配慮されていますので、トイレのリフォームを考えられている方にはおすすめです。



現在の水洗トイレよりも排水芯が壁から離れていますので、

アタッチメントを取付けて位置を調整します。

## 紙袋が溜まっていませんか？

ブティックやデパートで買い物をする時、店オリジナルのお洒落で見栄えのする紙袋に入れてくれますよね。いつか使うかも…捨てるにはもったいない…と、気が付けば溜まってしまっているなんてこと、ありませんか？



お店の名前やロゴをシールや色紙でかくして“自分オリジナルバック”に作り変えてみてはいかがでしょうか？サブバッグや気軽なプレゼント用にどんどん使ってあげましょう。手提げ部分が紐であれば、紐を抜いてリボンを通します。前面で蝶結びをすれば、素敵なラッピングバッグに変身です。



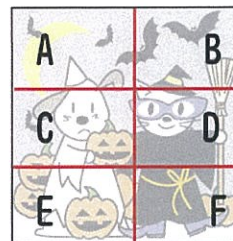
薄手の紙袋は、マイゴミ箱として使い、そのまま燃えるゴミとして出してしましましょう。中が見えないので下着類をカットして捨てる時に便利です。可燃ゴミとして捨てていた雑紙も、紙袋に分別して溜めて資源ゴミとして出せば、“ちょこっとエコ”に貢献できますね。

他店の紙袋でも、持ち込んだり、送ったりすればリユースしてくれるセレクトショップなどもあります。(送料は自己負担)



## 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