

作ってみよう！

## かんたん手料理レシピ

### マグカップdeフレンチトースト



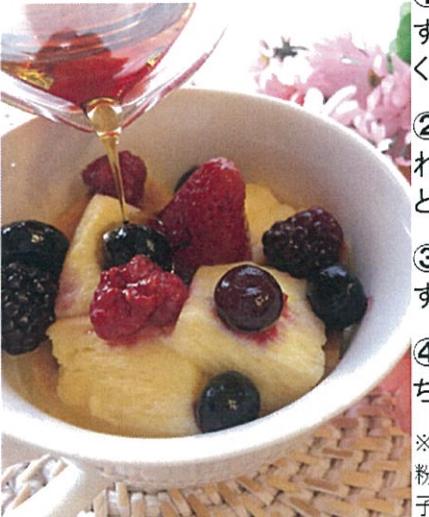
#### 材料

(1人分)

- 卵 1個
- 牛乳 100cc
- 食パン 6枚切り1枚

#### トッピング

- 冷凍ミックスベリー 適宜
- メープルシロップ 適宜



朝からフライパンを出さなくても、電子レンジでフレンチトーストが簡単に作れる方法のご紹介です。火を使わないので、お子さまと作るブランチとしても良いですね。

①ボウルに卵を割り入れ、よくときほぐす。そこに牛乳を加えよく混ぜ卵液をつくる。

②食パンを12等分にカットして①に入れ、スプーンで卵液をからませ、1分ほど漬け置く。

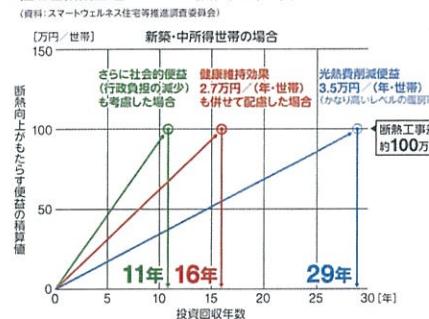
③マグカップに②を入れ、ラップをかけずに、電子レンジ500Wで3分加熱。

④解凍しておいたトッピングのベリーをちらし、メープルシロップをかけて完成。

※トッピングは好みでどうぞ。果物、ナッツ類、粉砂糖や蜂蜜などで。加熱時間はご家庭の電子レンジにより調節してください。

### 日経ホームビルダー 3月号より 住環境と治療費削減、血圧も下がる！？

(図1)断熱住宅における投資回収年数



ちょっと気になる記事がありましたので抜粋して掲載致します。

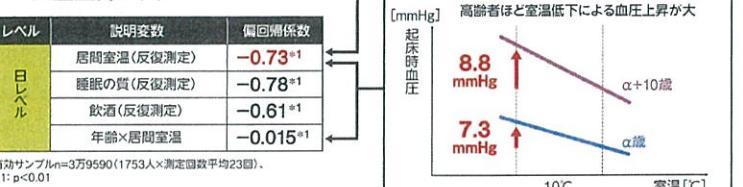
私もこの前の検診で血圧が気になりましたので参考になりました。

部屋を暖かくする断熱工事は当然初期費用がかかりますが、ランニングコストが抑制され通常29年くらいで回収できるとの試算です。さらに踏み込んで、あたたかくなることにより治療費の削減分などを考慮すれば、11年で回収できるとの中間報告となっています。

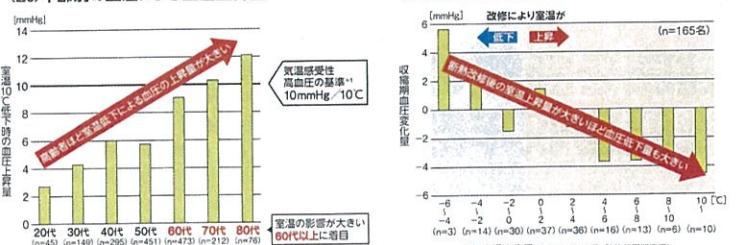
今後も、実績などを踏まえた追跡調査を実施して、データを蓄積していくとの記事になっていました。

やはりヒートショックは怖いんですね。

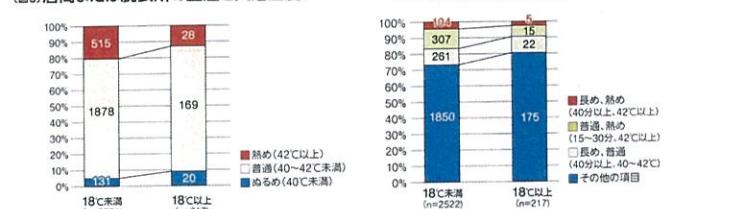
(図2)高齢者ほど室温低下による血圧上昇が大きい



(図3)年齢別の室温による血圧上昇量



(図5)居間または脱衣所の室温と入浴温度



窟田建設株式会社

LIXILリフォームショップ窟田建設

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

四文字熟語の答え

一陽来復

当社HPへは... <http://kubocon.co.jp/housing/>

こちらが  
目印！



# ちょっと見てみ

93

窟田建設株式会社

LIXILリフォームショップ

住まいのことなら

窟田建設株式会社とLIXILリフォームショップ窟田建設が、暮らしのちょっとした情報を届けします 2017年3月発行

#### 今月の中原のひとり言

#### 東京マラソン2017

三月をむかえ少し春らしくあたたかくなってきたような気がします。福寿草の深い黄色は春の訪れを教えてくれます。三寒四温、身体には厳しい時期がつづきますが、皆様におかれましてはお体ご自愛ください。

2月26日に開催された「東京マラソン2017」に出場しました。フルマラソンは、この大会で5回目の挑戦となりました。月間120~150km走の練習を重ね、一ヶ月前の30kmロング走を行なって準備は万端。思いきや、昨年からの坐骨性神経痛の影響か右足太ももの裏側がしごれて、直前練習でも思うように走ることが出来ません。いつもフルマラソンは「サブ4で完走」すなわち、42kmを4時間以内でゴールすることを目標として参加しています。今回もその目標をクリアすることが第一ですが、途中で足がダメになってしまっては完走すら果たすことが出来ません。そこで目標は「皆さんに感謝して、あまり無理をせず、完走第一で、コースを楽しんで、笑ってゴールする、でも出来たらサブ4で！」としました。9:10、新宿都庁前をスタート。すごい人です。すごい規模です。外国人の方がランナーも応援も大勢います。すべてが国際基準です。天気も最高で風も緩やか、私のレベルには絶好のコンディションです。市ヶ谷の防衛庁から神田方面、日本橋、雷門、スカイツリーを眺めながら両国へ向かい富岡八幡宮で折り返してほぼ中間点、スタート直後は左足が痛く「完走できるか？」と思ったほどですが、通常20km過ぎから痛くなる足の痛みはまだ顔を出しません。歴代のマラソンの中でも非常に良い感じでここまできました。ですが、ここからがフルマラソンの勝負です。折り返してから、また日本橋へ戻り、銀座ストリート、時計台を曲がって有楽町を抜けると右手にゴールとなる東京駅が見えています。ここで30km。足の痛みも、ペースも大丈夫。ここから品川まで、行って帰ってくればゴールです。京浜一号線に入り、箱根駅伝の一区ランナーと同じコースを走ります。品川駅で折り返し、35km通過、走行ペースは大丈夫ですが、いよいよ足にきました。笑顔もなくなってきたのと、沿道の応援の方々にもこたえることが出来なくなっていました。残り3kmの標識を見た途端、右足のひざ裏が「ピキーン」と突然つりました。「やばい！」もう少しなのに、止まつたら動けなくなると思い曲がらない右足を引きずるように左足の力だけで、とにかく走り続けました。左手に見えるはずの東京タワーを一度も見ませんでした。必死に走っていたので気づかなかったんです。楽しんで笑ってゴールしたかったんですが、とにかく残りの3kmは必死の形相で、自分にムチ入れて気合でゴールを目指しました。今年から新しくなったコースの目玉である東京駅前のゴールはすごい応援で、最後の力をいただきました。その中をやっとゴール。3時間53分47秒、サブ4出来ました。給水などのスタッフ、沿道の応援の皆様、全ての方々に感謝してゴールしました。いつもフルマラソンを走ると、30km過ぎた頃で「なんで走っているんだろう。もうフルはコリコリだ」と思いながら走りますが、このレターを書いている今は、次の4月の長野マラソンを楽しみに待つ自分がいます。今度も頑張ります。



快適な暮らしに ちょっと使えるお話

3月5日は啓蟄

温かい日は春に元気をもらう！

二十四節気の一つ“啓蟄”。“啓”は「ひらく」、「蟄」は「冬眠している虫」という意味で、寒さも和らぎ、冬ごもりしていた虫たちが出てくる時期を表す言葉です。桃の花が咲き、公園や土手にもタンポポやクローバーが咲き始める頃ですね。花粉症の方にはちょっと辛い季節ですが、風のない穏やかなポカポカ陽気を感じたら、本格的な春もうそこまで来ています。冬に縮こまつた身体と心に元気をもらいに、小さな春をみつける散歩に出かけてみましょうか？ お供には“雛あられ”を持ってね！



その昔、女の子たちが自分の雛人形に春の景色を見せに外出するときに、携帯したお菓子が雛あられの始まりといわれています。関東では米を爆（は）せて作ったポン菓子に甘い味付けで、関西では餅から作ったあられで、しょうゆ味や塩味です。

## 快適Life

### 3月はチェンジの月！



卒業や就職、また学年や部署が変わったり、4月に新たな生活が始まる前の3月は、チェンジのチャンス月です。新しく必要な物が増えるから、使わなくなった物を部屋から片付ける…となると、また段ボール箱に入れて取っておくだけ！となってしまいか？ 結構溜まってしまう工作や絵などは、写真データとしてスマートフォンやタブレットに残しておくという方法もよいですね。

溜まりがちな本や雑誌、書類が多い方には、保管サービスの利用もおすすめです。家以外の場所に書庫をもつ感覚です。WEB上で本の管理ができ、取り出す（送ってもらう）のも簡単です。衣類にはクローゼット代わりのサービスもあります。

簡単に  
送ってもら  
れるのね！

2合  
炊き

#### 豆情報

3月は一人暮らし用の家電が多く出回る時期です。子供が巣立って『大きい家電は要らないわ…』という方には、ダウンサイズ家電を探すチャンスですよ。

只今

#### 新しい住まい施工中 伊那市・南箕輪村・箕輪町



伊那市のI様邸新築工事、仕上げ工事を行なっています。内部の仕上げ工事も完了し、間もなく完成となります。床には無垢のパイン材が貼られ、全体的には木目調で落ち着いた内装の仕上がりとなっています。ですが、2階のトイレの壁は、一面のみ斬新なクロスが貼されました。この面は、窓もなく、紙巻器やリモコンも取りつかない、全面が壁のみとなっているため、余計にクロスがはえます。色は濃いピンクと白色で華やかな空間を演出してくれています。まもなく完成です。楽しみです。



南箕輪村のA様邸新築工事、造作工事完了しました。外部も外壁が張り終わり、足場も撤去されました。玄関正面周りの外壁の仕上がりは、木のサイディングとジョリパット。凹凸を感じる仕上がりは、重厚感もあり落ち着いた空間を演出しています。内部はクロス工事に入っています。壁のつなぎ目をパテで処理してオガファーザーを貼ります。トリプルガラスのサッシの断熱効果も期待できそうです。3月末の完成予定です。完成が楽しみです。



箕輪町のM様邸のキッチン取替工事完了しました。約15年前のシステムキッチンの撤去新設工事を2日間で行いました。1日目、キッチン撤去して、給排水給湯の配管の布設替えをして、既存のキッチンパネルをクリーニング業者さんにきれいに磨いてもらい終了。2日目、新しいキッチンを設置、午後には給排水給湯を接続して、通水試験、取扱説明をして工事は完了となります。既存の吊戸棚は残しましたが、スライド型の収納にしたので、収納力もアップ。お手入れラクラクのレンジフードは、奥様の掃除が格段に楽になりました。天板も白い人造大理石で明るく清潔なキッチンに生まれ変わりました。

## 四文字熟語

左下にある漢字を使い、右のことわざを完成させましょう。残った漢字でできる四文字熟語を答えてください。

下一復  
陽猫仏  
二福来

笑う門には  
□來たる

□階から目薬

知らぬが  
□の手も借りたい

灯台  
□暗し

答え

●答えは最終面の  
シカクの中に！

ヒント：  
冬が過ぎ去って  
再び春が来ること

## Interior

3月と言えば『雛まつり』、女子気分も盛り上がりますね。春のインテリアにフンワリしたペーパーポンポンはいかがでしょう。運動会や文化祭で作った「お花紙」の進化形（？）です。先端に切り込みが入るだけで花が咲いたよう！色の組み合わせやサイズの大小などで飾り方を楽しんでみませんか？春のパーティーにもピッタリです。インターネットで購入できますし、手作りもできますよ。



### ■ 天井から吊るす

球形タイプです。透明なテグスを使うと、まるで空中に浮かぶお花のようです。食卓テーブルの上に高さを変えてペンダントのように下げるのも、おもしろいですね。室内の空気の動きで、揺れたりゆっくり回ったりインテリアに動きと表情が生まれます。寝室に吊るせばホンワカ気分で、良い夢がみられるかもしれませんね。

エアリー感が  
良いわ！

これもいいね

### ■ テーブルに

枚数を減らした小さめの半球ペーパーポンポンを小瓶に挿したり、ビッグサイズを置けばパーティーのテーブルがいっきに華やかに。



平成27年4月より LIXILリフォームショップ として生まれ変わりました。