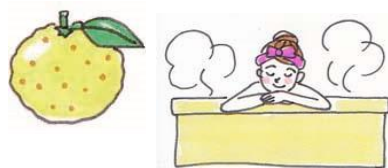


Health

季節湯を楽しみましょう



柚子湯のつくり方

軽く洗い流し、5~6個、丸ごと湯船に入れる。

- ・切って使う場合は、実は、果汁などの刺激を感じるがあるので、絞らないほうが良い。
- ・不織布の排水口ネットなどに入れると、種などが浴槽に落ちるのを防ぐことができる。

12月、1月の季節湯の良いところ

12月の季節湯は「柚子湯」。柑橘系の香りも良いですね。血行を促進してくれる効果があり、疲れや冷え性にも良いと言われています。1月の季節湯は「松湯」。殺菌作用や血行促進、疲労回復の効果が期待でき、肩こり、腰痛にも良いそうです。

日に日に寒さが増すこの時期、お風呂は癒しの時間ですね。そこで、日本に昔からあるお風呂文化「季節湯」を取り入れてみませんか？ここでは、12月と1月を紹介します。

●12月は柚子湯

「冬至に柚子湯に入ると1年中風邪をひかない」といわれています。柚子はこの時期に旬を迎えます。また、体を芯から温めてくれる効果が期待できます。

●1月は松湯

「神を待つ(=松)木」といわれ、冬でも葉が落ちないので「不老長寿の木」としても縁起の良い松は、まさに、1年の始まりにぴったり。保温効果も期待でき、森林浴をしているような、さわやかな香りにも癒されます。



松湯のつくり方

- ①ひとつかみ程度の松の葉を使い、樹脂をぬるま湯でよく洗い流す。
- ②鍋に松の葉と水を入れて火にかけ、水から煮出す。
- ③キッチンペーパーなどで濾し、煮汁を浴槽に入れる。

よく洗った松の葉を湯船に浮かべるだけでも楽しめます♪

市販の入浴剤を使うのも良いですね！



かんたんレシピ

細切り野菜とぶりのしゃぶしゃぶ

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

材料

(2人分)

- ぶり(刺身用)…150g、白菜…1/8個、ニンジン…1/2本、エリンギ…2本、エノキ…1/2パック、豆苗…1/2パック
- A: 水…400ml、しょうゆ・みりん…各30ml、酒…大さじ1、昆布だし顆粒…小さじ1、レモン汁…大さじ1/2



※野菜は細切りにすることで、比較的短時間で火が通るので、しんなりした野菜を、しゃぶしゃぶしたぶりで巻いて食べるのがおすすめです。
※シメには、お蕎麦がとても合います。

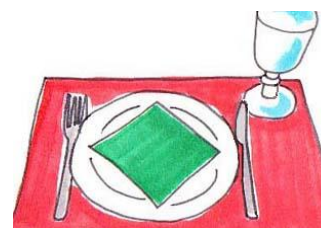
しょうゆベースにレモン汁を加えた、しっかり味の鍋つゆなので、ぶりの旨みとたっぷりの野菜が、つけだれいらずで楽しめます。

- ①ぶりは薄切りにし、器に盛りつける。
- ②白菜は繊維に直角に細切りにする。ニンジンはせん切りに、エリンギは縦2等分にし、さらに細切りにする。エノキは石づきを取って手でほぐし、豆苗は5センチ程の長さに切る。
- ③②の野菜を混ぜ合わせる。
- ④鍋にAの材料を入れて沸騰させる。③を入れてしんなりしたら、ぶりを鍋の中でしゃぶしゃぶする。

Chottoいいかも

クリスマステイストのテーブルコーディネートを楽しみませんか？100円ショップなどのグッズを使えば、手軽に華やかな食卓が演出できます。

■ ランチョンマットなどで雰囲気アップ



赤や緑のランチョンマットとペーパーナフキンで、一気にクリスマスの雰囲気になります。

■ クリスマスのアイテムをさりげなく置く



クリスマスツリー用のオーナメントをいくつかまとめて置くのも良いですし、100円ショップなどにあるクリスマス用のオブジェを置いてみてもかわいいですね♪

■ テーブルナフキンをクリスマス風のものでまとめる



クリスマステイストのナフキンリングが素敵なアクセントに♪ ツリーのオーナメントを代用するのも素敵です。

■ 100円ショップのクリスマステイストの紙皿などでお手軽に♪



クリスマステイストの紙皿や紙コップを使えば、すぐにクリスマス気分が楽しめます！

■ 色味を抑えたアイテムでシックな雰囲気



白やシルバーなど、落ち着いた色でまとめれば、大人のクリスマスを演出できます。

緑のリボンで巻いてもかわいいですよ！



※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



カンチ○ウ
ウシングラ
ユ○カキ
ア○ララ
カン
ネンガ
コウ○ク
ガキ

答えは左下にあります。

LIXIL 住まいのことなら
リフォームショップ
須田建設
株式会社須田建設
須田建設一級建築士事務所
0120-71-7750
お気軽にご相談下さい



12月号

当店で
Tポイントが
貯まります。



耐震補償付き
スーパーストロング構造体
VALUE パワユ

これからの家づくりは
「安心基準」「耐震等級3」
相当で建てる住宅!

須田建設は耐震診断・耐震改修のできる会社です。

日本建築防災協会の『木造住宅耐震診断プログラム評価』を取得しているプログラムと
日本建築防災協会から発行されている一般診断法によるプログラムを使用し
木造耐震診断を行っています。



ご存知ですか?

家の中でもっとも熱の出入りが
大きいのが「窓」なんです。

住まいの断熱性を高めることが**節電**につながります!

出典: (一社)日本建材・住宅設備産業協会 省エネルギー建材普及促進センター「省エネ建材で、快適な家、健康な家」より



オススメ商品
内窓・インプラス

今ある窓にプラスするだけ。窓が変わると、心地よさも変わる。

おすすめポイント① 快適さアップ

インプラスを取り付けることで、今ある窓との間の空気層が断熱効果や防音効果を生み出します。また、アルミの約1/1000の熱伝導率の樹脂でできているため、高い断熱効果と防露効果を発揮します。

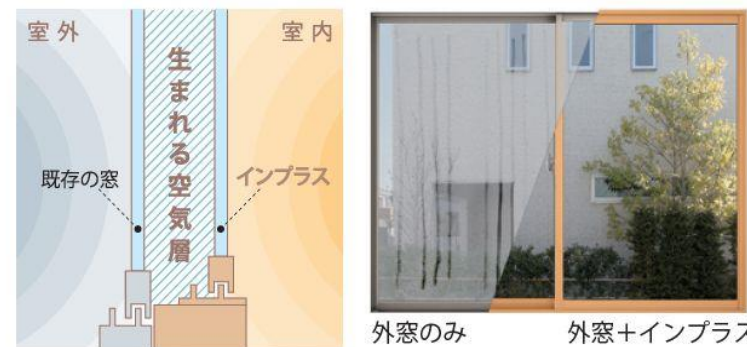
おすすめポイント② インテリアに調和する空間へ

リアルな質感や風合いを重視したカラー展開や、デザイン性の高いガラスをご用意しているため、ワンランク上の上質な空間を演出します。(インプラス for Renovation)



空気の層が生まれて
外気温の影響を受けにくくし

結露を抑えて
カビ・ダニの発生を予防



既存の窓と、内窓インプラスの間に生まれる
「新しい空気層」が室外と室内をしっかりと隔てます。

※インプラスを取付ける事で結露は抑制されますが、室内外の気温差が大きく室内の湿度が高い場合などには、外部サッシやインプラスに結露が発生する場合があります。



節電も快適も叶う!
ぬくぬく部屋で過ごす、ひと工夫

住まいの快適レポート

そろそろ冬仕度の準備を始めましょう。寒い部屋は、心身に痛手。ちょっとした工夫で、ぬくぬくリラックスを!

部屋を暖かく快適に保つために実践したいこと

暖房器具を組み合わせ、より効率アップ。

消費電力が高いイメージのエアコンですが、部屋全体を効率よく暖められるため、コストパフォーマンスに優れています。ホットカーペットなど足元を温める器具と併用し、エアコン稼働も最小限に。

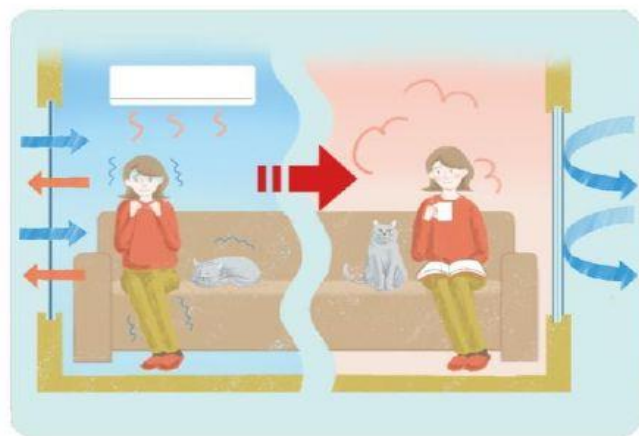
熱の出入りを防ぐ、窓対策を強化

外からの冷気、室内の暖気の出入り口である窓。断熱窓にリフォームするほか、断熱シートを貼るだけでも格段に差が出ます。窓と同様に床も。段ボールの上にカーペットを敷けば万全!

節約派にはこんな工夫も一考

足先の冷えは寒さを助長。また湿度が高いと暖かく感じます。

- 湯たんぽを活用。
- 室内足湯を実践。
- 肌着+洋服の重ね着。
- 濡らしたタオルを室内に。



何の日?

12月16日は電話創業の日

今や電話の主役はスマートフォンになろうとしています。日本で電話が初めて開通したのは1890年(明治23年)12月16日。この東京・横浜間での日本初の電話開通の日に由来し、電話創業の日が制定されました。加入数は東京が155、横浜が42とわずかだったそうです。

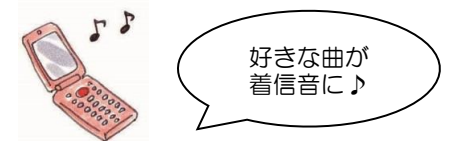
当時は、電話交換局を経由するシステム。交換手に相手の電話番号を伝えて一旦切り、電話がかかってきてから相手につながる手順でした。

1970年、大阪万博でワイヤレステレホンが登場!その後、1979年に自動車電話、1985年に自動車の外でも通話可能なショルダーホンが登場しました。1987年に本格的な携帯電話のサービスがスタートしたそうです。



当時はかなり画期的でしたね!

ちなみに、12月1日は着信メロディの日。平成11年、世界で初めて、携帯電話着信メロディを配信したことから制定されました。



お家に関する事なら何でもご相談下さい!出来る限り対応させていただきます。定期的にブログも更新しています。ホームページもぜひご覧ください。

須田建設



墓石のお問い合わせはこちらです
(株)須田建設 石の久遠
0120-076-757

間違いさがし答え: ①父の胸ポケットに花がある ②父の左手がポケットから出ている ③女の子の帽子の飾り ④オレンジ色のクッションの柄 ⑤背景の小さい引き出しの段数