



新年明けまして、おめでとうございます。

皆さま笑顔の絶えない、一年に成りますように
また、お付き合いも変わらずお願い致します。

さて、今年はどんな年になるのでしょうか？
期待と不安、入り混じって複雑ですね。

現実的なことを考えるのも、堅実だと思いますが
楽観的な考え方も、ある面大切かなとも思います。

一番の関心ごとはやはり、東京オリンピックですね。
外国で観戦するのは、気持ちの中でも違う
期待感が今から沸いてきます。

住宅関連では、昨年末に開催されたCOP25での
曖昧ですが約束の達成への施策が具体的になり
地球温暖化の歯止めに係る規制や法規が厳しく成ることが
予測がされます。これにより
建てられない家や『**建てられる家**』が区分されると言われてます。

また、消費税増税に伴う給付金や特例は今年いっぱいのも
ものもありますから、使えるうちに…と考える人達も
増えてくると思います。

話題や課題もたくさん有る、令和2年。
あなたはどんなことを思い描きますか？
私も、お客様の笑顔を一年掛けて、たくさん増やすことを
して行きたいと思います。 本年も宜しくお願い致します。

あけまして
おめでとうございます

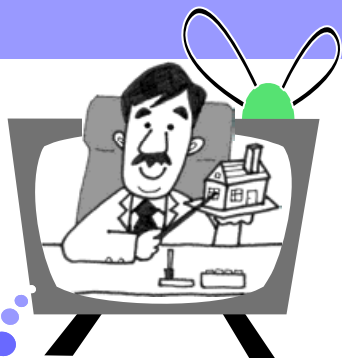


有限会社 松崎工務店

〒399-4301 長野県上伊那郡宮田村1235-1 電話 0265-85-3958 Fax 0265-85-4658

ホームページ <http://www.matsuzaki-komuten.co.jp/> メール info@matsuzaki-komuten.co.jp

Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



<今月のヒント> 最近の浴槽リフォーム

浴槽も年々進化しています。近年では保温性が重視される傾向にあり、今ではほとんどの浴槽に保温性を高める工夫がされています。

一時期は、親子で入浴しやすい「シェル型」や「デルタ型」の広い浴槽が人気でしたが、浴槽の面積を広げると洗い場が狭くなっ

て親子で一緒に体を洗えない、浴槽に溜めるお湯の量が増えて不経済、浴槽の掃除がしにくいなどの理由で不人気になりました。

しかし最近では、若い世代を中心に親子でお風呂に入る家族が増えていたり、将来の介護まで考えて広めの浴槽を希望するご家庭は少なくありません。

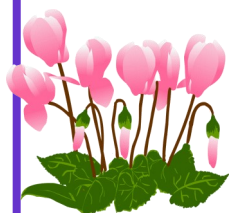
昨今はデザイン重視の浴槽も人気です。

浴槽の形は従来の長方形でも、四隅をシャープにしたり、直線部

分を少し曲線にしたりといった工夫でデザイン性を高めたタイプも多くなっています。



腸の汚れは万病のもと あなたの腸は大丈夫？



2019 年令和元年ももう少しで終わりです。

今年は地球温暖化により強烈な台風・ゲリラ豪雨・気温の高低差と災害の多い一年でした。

またインフルエンザの流行も早く小学校などの学級閉鎖も増えています。

自己管理（自分たちで自分の身を守る）は大切です。

そこで今日は、自分の体を守るために**腸の汚れ**と**病気にならない**ための話をしたいと思います。

病気にならないための 3 つの対策

①体を冷やさない

朝晩の気温の変化が大きいと自律神経も乱れやすいので羽織る物や腹巻などを上手に活用



②和食を摂る

最近は食生活も変わってきていますが野菜・お米・魚・発酵食品など古き良き日本食は腸が喜ぶ健康食



③薬に頼りすぎない



ぜひ意識してみてください



腸の汚れチェックをしてみましょう

- ☐ 力まないと便が出ない
- ☐ お腹を下しやすい
- ☐ 便やおならが臭い
- ☐ 肌が汚れている
- ☐ 肩こりがする
- ☐ 頭痛がする・頭が重たい
- ☐ 手足が冷える・むくみやすい
- ☐ 加工食品をよく食べる
- ☐ 外食が多い
- ☐ あまり運動をしない



3つ以上当てはまる人は腸が汚れています

いきいき趣味らいふ

様々な種類があるダンスの中の1つ、「タップダンス」はタップシューズ（タップス、タップチップなどと呼ばれる金属が底に付けられた靴）をはいて、その音でリズムを奏でながら踊るものです。映画やテレビなどで見たことがあるという人は多いでしょう。つま先の部分をボウル、かかとの部分をヒールと言い、その2箇所を使い分けてステップを踏み、音を出します。興味が湧いたら、全国各地にスクールがあるので、見学に行ってみたり、体験教室に参加したりすると良いでしょう。最近は、DVD付きの本などもあるので、活用しま

タップダンス



しょう。

特別なリズム感や、運動神経が必要な印象がありますが、足だけのステップのため、他のダンスよりもシンプルです。基本的には激しい動きはあまりないので、ストレス解消・運動不足解消にはもってこいのダンスです。一人でも、複数人でも踊ることができ、ミュージカルのような踊り方からストリートダンスまで、幅広い楽しみ方ができるのも大きな魅力です。

必要な道具がシューズだけという手軽さも見逃せません。価格は5千円くらいからありますが、体験教室などではレンタルすることもできます。

ペットと暮らそう♪

★犬や猫の「肉球」★

犬や猫のもつ肉球は、正式には「蹠球（しよきゅう）」と呼ばれます。犬の肉球は分厚くザラザラとしています。雪の降る環境で生活していた祖先から受け継いだもので、滑り止めの役割をしています。猫の肉球は犬と異なり薄くつるつるしています。滑り止めの役割というより、獲物を狙う時に忍び足がしやすい作りなのだそうです。いずれも、表面は厚い角質層で、その下にコラーゲン、弾性繊維や脂肪があります。これらがクッションとなって、地面の衝撃から骨や関節を守っています。肉球のケガは治りにくいので、こまめに確認してあげましょう。乾燥やひび割れにもなりやすいため、ケアが必要です。



★卵は節約料理の救世主★

節約王手箱



ぜひ、卵の節約効果に着目して、美味しく満足度も高い節約レシピを作ってみましょう。

節約野菜ナンバワンと言われるもやしとの相性も抜群です。もやしに限らず、安価な素材とうまく組み合わせれば、一食当たり数十円で美味しいおかずを作ることができます。

玉焼きなどが浮かびますが、脇役としての活躍も幅広く、みそ汁など汁物・スープに落としたり、他のものと炒めたり、既存のメニューにトッピングしたりすることで、その料理の満足度も上がります。

栄養価が高く、生で食べても加熱して食べても美味しい卵。卵が主役の料理としては、卵かけご飯・ゆで卵・目玉焼きなどが浮かびますが、脇役としての活躍も幅広く、みそ汁など汁物・スープに落としたり、他のものと炒めたり、既存のメニューにトッピングしたりすることで、その料理の満足度も上がります。

いつまでも美しく

～ホットスムージー～

スムージーが美容や健康にいいことはすっかり定着しています。ただ、一般的に冷たい状態で飲むため、冬は胃腸を冷やしてしまいます。そこで、ぜひ「ホットスムージー」に挑戦してみましょう。温めることで内臓を冷やさないという効果のほか、それぞれの素材の栄養価がアップするというメリットがあります。温めることで、残念ながら酵素は死んでしまいますが、他の栄養素は効果が高まりますので、どうしても酵素を摂りたいときは食事で生の野菜や果物を食べるようにすると良いでしょう。

スムージーを作るときは凍った果物などを使いますが、ホットスムージーは基本的に常温の素材を使い、ミキサーで作ってから鍋で温めて飲みます。

ホットスムージーにおすすめの材料は、大根・カブ・ごぼう・小松菜・人参・キャベツ・ブロッコリー・春菊・シソ・生姜などです。硬いものはあらかじめ茹でたりチンしたりしてミキサーにかけましょう。

夕食がわりにするとダイエット効果も高くなりますし、寝る前に飲むと胃腸が温まってよく眠れるようになります。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ ペット同伴可の飲食店でのマナー ～

最近では、いろいろなお店がペット（特に愛犬）同伴可能になっています。今回は特に、飲食店にペットを連れてく時のマナーをご紹介します。

- ①**事前確認** 「ペット OK」のお店でも、必ず問い合わせを行い、ペット同伴である旨を伝えましょう。
- ②**衣服** 毛が飛び散らないよう、ペットに洋服を着せましょう。男の子はマナーバンド、女の子はマナーパンツを装着させるのが望ましいです。入店前にブ



ッシングをしておくこともオススメです。

- ③**避妊・ヒート** 未避妊やヒート中（生理中）のペットは絶対にお店を利用しないようにしましょう。
- ④**リード・マット** ドッグカフェ以外ではリードは必須です。できるだけマット等も持参しましょう。
- ⑤**食器** 人用の食器などは絶対に使用不可です。ペット用のお水のサービスがあるお店では決まった食器を使い、ない場合は水や皿を持参しましょう。
- ⑥**テーブル** 前足を絶対にテーブルに付けないようにしましょう。
- ⑦**鳴き声** 吠えてしまったら速やかに辞めさせ、辞めない場合は一旦外に連れ出すなどして、周りに配慮しましょう。
- ⑧**排泄** 入店前に必ず排泄を済ませましょう。

これらのことを守って、楽しく快適に愛犬とおでかけを楽しみましょう。

これで今夜のおかずはおまかせ！

がんたん・おいしいヘルシー料理

カリフラワーの クリームスープ

材料(2人分)

カリフラワー..... 100g
玉ねぎ(みじん切り)..... 1/8個分
ベーコン(みじん切り)..... 1枚分
バター..... 10g
豆乳..... 1カップ

(A)

だし..... 大さじ1
水..... 1カップ

①カリフラワーは小房に分け、
薄切りにする。

ビタミンC
たっぷり

カリフラワー



②鍋にバターを中火で溶かし、玉ねぎと
ベーコンを炒め、透き通ってきたら

①を加えて1~2分炒める。

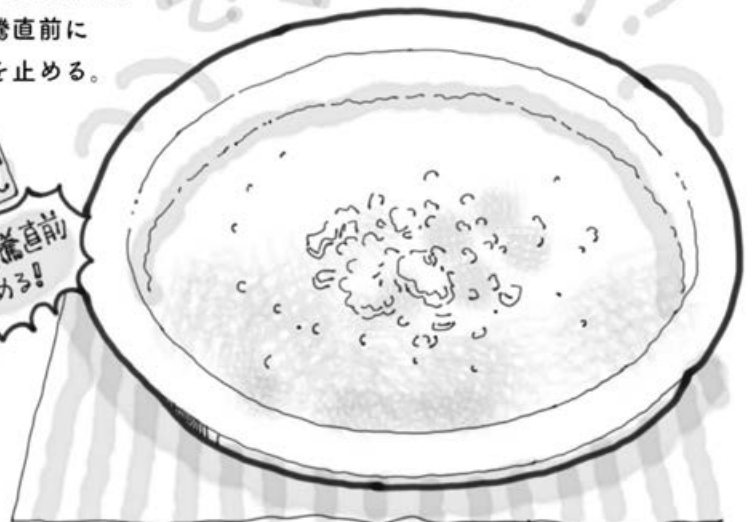


③(A)を加え、煮立ったら弱火
にして約3分
煮る。



④豆乳を加え、
沸騰直前に
火を止める。

沸騰直前
止める！



カリフラワーのビタミンC

【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

カリフラワーにはがん予防・便秘予防・高血圧・風邪予防・動脈硬化・美肌などの栄養効果があります。ビタミンCといえば思い浮かぶのがレモンですが、じつは淡色野菜であるカリフラワーにも同等のビタミンCが含まれています。カリフラワーは、いも類と同じように組織がしっかりしているので、ゆでた後でもビタミンCの量は同量のレモン果汁とほぼ同じです。レモン汁100gを摂るのは大変ですが、温野菜にしたカリフラワーならすぐに食べられます。ビタミンCといえば、高い抗酸化力や美肌などのほか、風邪を予防する効果もあり、カリフラワーは冬の食卓に欠かせない食材と言えます。

店頭では、重みがあり白いつぼみが詰まっているもの・葉が鮮やかでハリがあるもの・茎の断面がみずみずしく変色していないものを選びましょう。

