



簡単お料理コーナー



蕓白菜を豪華に 燻 焼き白菜と鶏肉のみそトマト煮

材料 (2人分)

- 白菜 約 1/4 (500~600g)
- 鶏もも肉 1枚 (250g)
- トマトの水煮 1缶 (400g)
- みそ 大さじ 4
- トマトケチャップ 大さじ 2
- 小麦粉 大さじ 2
- サラダ油 適量

白菜と鶏肉は大きめに切る。鶏肉は、小麦粉大さじ 2 をまぶす。

フライパンを中火で熱し、サラダ油大さじ 1/2 を入れて火を少し強め、白菜を入れる。両面を 3 分ずつ焼いて一度取り出す。

のフライパンにサラダ油大さじ 1 を足し、鶏肉の皮側を下にして中火で 4 分焼く。焼き色がついたら返して 1 分間焼き、軽くつぶしたトマトの水煮、みそ、トマトケチャップも加えてなじませる。



の白菜を戻し入れ、ふたをして煮る。煮立ったら弱火にし、さらに 10 分ほど煮込んで、ごはんにぴったり 豪華でおいしいおかずの出来上がり！

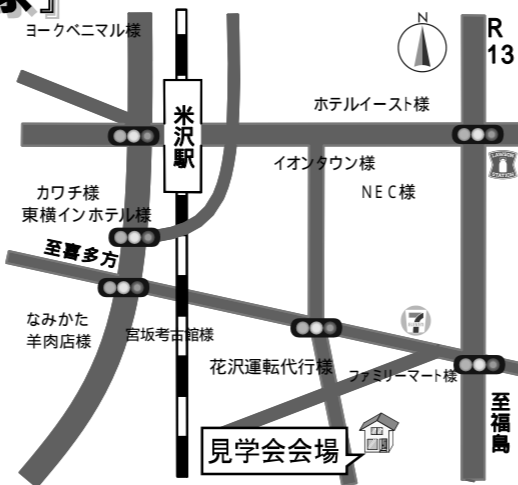


完成見学会のお知らせ

2月23日(土)・24日(日) OPEN! 9:00~17:00

～無落雪屋根で敷地をたっぷり有効活用～ 米沢市東大通にて開催!

『家族の笑顔がいっぱいの間取り自在の家』



みどころ

- ① 無落雪屋根で雪下ろしの心配はほとんどなし。
- ② オープンでも仕切っても大丈夫！
目的に合わせて使える間取り。自在の秘訣は？
- ③ 2Fの洗濯、物干し、収納の家事動線がラクラク。
その訳は・・・

ご来場の方へ小冊子『家づくりを成功させる 10 のポイント』と『マックカード 500 円分』(両日先着 40 組)をプレゼントいたします！

詳しくはホームページもしくは2/22(金)の新聞折り込みチラシをご覧ください！

子育て世代応援住宅研究会
健康促進住宅研究会
〒992-0047 米沢市徳町7-52
E-mail info@hondahomes.com

株式会社 本多建設

TEL 0238(21)5100 FAX 0238(21)4458
ホームページ http://www.hondahomes.com

住まいプロ
ホームウェルホンダホームズ



ニュースレター ハーブ

NO.104
平成25年
2月号

けがの功名か？

OB のみなさん、こんにちは！このニュースレターを初めてご覧になる方には、はじめまして！

昨年 11 月、多分原因はお酒が元で体調を崩してしまい、血糖値も跳ね上がり、あげくギックリ腰にもみまわれ、さんざんな目にありました。

丁度よい機会なので、12 月半ばまで、宴会、会合でのアルコールは止め、晩酌さえもストップし、夕食のご飯をなるべく控えていたら、一ヶ月半で 2.5 kg 痩せ、ウエストが 3 cm ほどつまりました。お酒とご飯を控えただけなのにこんなにも効果が出るとは思いませんでした。

ただ宴会でのノンアルコールビールは、人によっては飲んでいるうちに酔った気持ちになると言う人がいますが、私に関しては、一切それはありませんし、缶 1 本ならまだ少しビールの味はしますが、2 本目ともなるとまもなく酔っ払いで埋まり、私一人が取り残されたようで、はなはだ面白くもなく、そうそうにして会場を後にしました。2 次会などいくら誘われたって行きたくもありませんし。結果、すべての会合が 1 次会で帰宅でき、食べ物もそんなにつまんでいないので、カロリー

ーも少なくすみ、思わぬ健康法となったわけです。

ギックリ腰もそうひどくはならず、行きつけの接骨院に 3、4 度ほど通ったら、痛みがやわらいでいつのまにか治っていました。

この際だから正月休みを利用して健康促進強化休暇にしようと計画をたて、取り組みました。

私のトレーニング場所はいつもアクティー米沢と決まっているわけですが、毎年そこでは年末の 28 日から正月 3～4 日まで休みとなって、利用者のことをあまり深く考えていないので、利用することは出来ません。

長靴をはいて、夏場のウォーキングコースを 1 時間も歩くには、寒すぎます、それに滑って危険です。

そこで気がついたのが、わが家に昨年、娘夫婦が買った(実はその費用の半分以上は私が出したのですが、所有権は娘夫婦のようです)ウォーキングマシンがあり、彼らが使用していたのを目撃したのは 2 回ほどで今はリビングのかたすみに、オブジェ風に置かれてあります。

使用方法を娘にレクチャーを受け、休日に入ったその日から、午前中 1 時間マシンの上をひたすら歩

きました。

30 日から 4 日まで一日も休むことなく 1 時間のウォーキング、夕食はさすがにくちびる寂しく、お歳暮にももらった赤ワインを軽く 2 杯ほどを飲み、10 時半には就寝と過去に記憶にないほどの立派な生活を送りました。

努力とはこんなに素晴らしいものかと改めて思い直しました。体調はほぼ元に戻り、血糖値は正常な数値に近くなり、体重は 73 kg から 70 kg に減り、ウエストも 3 cm 以上細くなったまま身体全体が軽くなりました。

来月で満 65 歳を迎えます。健康以上に勝るものはありませんが、それにつられて、精神も若返ったようで新しいコトにもトライしたくなりました。

それもいいけど、ゆめゆめリウンドだけはするなど、天の声が聞こえてきます。もって銘ずべし。

また来月おめにかかります。



本多和彦



みかんの皮で「とり」がぁ...
きつと、おいしさには変わりありませんが、今度は違うむき方で、みかんを二度楽しみたいと思います。
そして、「新しいみかんのむきかた」という本も出てくるくらい、みかんのむき方はいろいろあるようです。
花びらのようにむく人もいれば、ヘタの部分からむく人もいます。
かんで食べていますか？私には、二つに割って食べます。
こんには、みかんのおいしい季節が続きますね。
みなさんは、どのようにみかんで食べていますか？



ておしゃべりしたい



街の住医さん

【ヒートショック対策】

ヒートショックとは、暖房の利いた部屋から出て、寒い脱衣所で服を脱ぎ、熱いお風呂に入る時などに起こる血圧や脈拍の急激な変化で、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞が起こることをいいます。

寒いトイレも大変危険です。トイレでは温便座に交換するか、便座カバーを使うといいでしょう。

ヒートショック対策としては、洗面脱衣所衣やトイレに暖房器具を置くことや、インプラス(二重窓)を付ける事も効果的です。

お風呂ではこんな予防策があります。

- 入浴前に浴室をシャワーで温める
- 床にはマットを敷く
- いきなり熱いお湯に入らない
- 肩までつからず、半身浴にする
- 食後すぐや、空腹時に入らない
- さらに、既存のユニットバス、システムバスの天井換気扇を利用して取り付けただけで、手軽な後付けタイプの浴室暖房乾燥機もあります。洗濯物を外に干せない時期、花粉が心配な方に、そして、カビ対策にもお勧めです。



子育て日記帳★

現場監督の本多です！



我が家のプリンス・陸之助ですが、2月10日で2歳になります。

先日、仙台にある『アンパンマンミュージアム』に行ってきました。息子はアンパンマンが大好きなので大喜び！！

売店で、風船を選ばせてみたらバイキンマンを選びました。実は、昨年もアンパンマンミュージアムで、バイキンマンの風船を選びました。覚えていたのか、

バイキンマンが好きなのか...

その後、アンパンマンのサングラスを息子が手にしたので「かっこい〜」と私達が喜んでいたら、本人もさらに気に入って、結局買ってあげました。「カックイ〜」と言いながら、今でも時々自分でかけています。アンパンマンのようにたくましく育てて欲しいと願う、パパでした。



パートナー会社担当者紹介

ホームウェルレティがパートナー会社さんを紹介！

たかぎ あきお

情野冷熱機工 株式会社 設備工事担当：高木 明雄 さん

いつも笑顔がステキな高木さん。お客様からも評判で、現場監督からの信頼も厚いです。数年前までは現場で作業をしていて、今は営業や監督を行っています。「依頼があったら即対応」がモットーという事で、電話をかけると飛んできてくれます。忙しくほとんど休みがないようで、たまの休みは趣味のゴルフを



されるようです。コンペで優勝したことがあるそうですよ。当社のゴルフ下手な監督(小氏、摩氏、本氏)にもゴルフを教えてほしいものですね。

寒さが厳しい今こそ、水道の凍結などでお困りのお客様にとっては、とっても頼りになる設備屋さんです。



「おばあちゃんの知恵で、身体を温めよう！」

未来が変わる。日本が変わる。 

＜風邪の引きはじめに＞

和製ホットカクテル、卵酒

強壯作用をもつ卵と発汗作用をもつお酒。すぐにエネルギーとして使える砂糖の組み合わせは、体を芯から温めます。

作り方...日本酒 70cc を鍋に入れて煮立たせ、アルコールを飛ばす。コップに卵 1 個を溶きほぐし、砂糖大さじ 1/2 を加え、煮立たせた日本酒を注ぎ入れよく混ぜ合わせればできあがり。

発汗を促す、ねぎみそ

ねぎ特有のにおい成分は硫化アリルとよばれ、血行を良くしたり、代謝を高めたりする働きがあり、白い部分に多く含まれています。

作り方...長ねぎ 1/2 本を細かく刻み、削り節ひとつかみとみそ大さじ 1 をお椀に入れ、熱湯を注いで混ぜるだけ。

初期の風邪をケア、れんこん&はちみつ

れんこんはのどや食道の粘膜を強くする食材。殺菌作用のあるはちみつを混ぜて飲みやすくしたものを食事と食事の間に一日 3 回飲むと効果的。

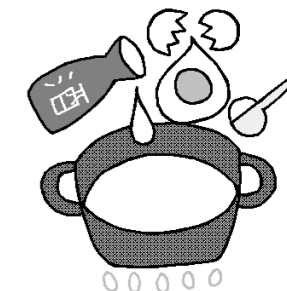
作り方...れんこん 100g をすりおろした絞り汁に、はちみつ大さじ 1 を加え、よく混ぜて。

＜冷え予防に＞

冷え体質を改善する、干葉湯(ひばゆ)

大根葉を干して作る「干葉」の入浴剤は、昔から冷えや不妊の特効薬として用いられてきました。

作り方...大根一株ぶんの葉をざく切りし、通気性のよいざるなどで 1 週間ほど干すとカラカラになる。布や袋などに入れお風呂に入れる。



お客様 掲示板

今回は、“ STAGE ” 様から頂きました！



3月上旬 南陽市に

野球とソフトボールの室内
バッティングセンター OPEN！！

バッティングセンター
STAGE

