

Cooking Recipe

鶏肉と春野菜の炒め物

1) 鶏モモ肉(1枚)を一口大にそぎ切りし、酒・醤油(各大1)をまぶしておく。2) キャベツ(1/4個)、水煮たけのこ(60g)は一口大、にんじん(1/2本)は短冊に切る。3) フライパンに油を熱し、強火で焦げないように1の鶏肉を炒め、火が通ったら2の野菜と水煮山菜(80g)を加え炒める。4) 野菜に火が通ったら生姜ダレ(和風だし1カップ、砂糖大1、醤油大1、おろし生姜小1/2)を加え全体にかからめ、火を止めて水溶き片栗でとろみをつける。



日本ピュアフード株式会社

健康読本

コリの元は動かない筋肉

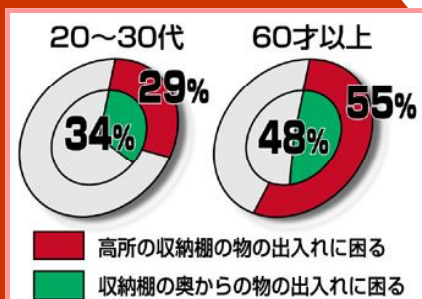


血液は筋肉が伸び縮みすることで体の中をめぐるしくみになっています。もし、長時間同じ姿勢を続けていると、筋肉が血液を前へ送れず、血液の循環が悪くなります。血行が阻害されると酸素や栄養分が全身に行きわたらなくなり、老廃物も運び出せなくなってしまいます。そこでコリが生まれるのです。コリの出発点は、筋肉の深層部に発生する、ほんの数ミリのシコリ(圧痛点)。触ると硬くコリコリした感触のある部分がそうです。

住まいの知識あれこれ

昭和VS平成キッチン事情(2)

足腰に不安を感じ始める60歳以上では「高い位置の棚や、棚の奥にある物の出し入れが苦痛」という声が全体の半数余りも。出し入れの手間に加え、高所の物の扱いは時に危険を伴います。昭和のキッチンを使い勝手の悪さも問題のよう。平成のキッチンなら「高い棚」「棚の奥」の不便さも収納システムでラクラク解消。例えば松下電工の昇降ウォールユニットは手の届きにくいウォール収納に昇降機能をプラス。収納棚を手元まで引き寄せることができます。



松下電工ないすくらぶ



快適な住まいの情報はいつでもJICAから

住まいの広場



1月22日 第8号

時代は耐震から免震へ



免震工法を採用して造られた建物の見学に行ってきました。これまでの建物は耐震性を高めて、地震に対して倒壊しないように設計されてきました。そのため地震の力が直接家の中に伝わってしまいます。免震工法では、揺れを受け流すことで、地震のエネルギーを逃がし、家具の転倒といった2次災害を防ぐことができます。

※詳しくは当店へ、お気軽にお尋ねください

編集室
だより



如月の寒は格別の寒さです。雪化粧した風景はとても美しい、雪合戦に興じる子供たちの歓声も2月ならではの風物詩。でも家の中まで寒風が吹き込んだり、結露に悩まされたりすると冬を快適に過ごすことができませんね。そこで暖かく元気に冬を過ごすための快適住まいプランを内外装様々な視点でご提案しています。一度ご覧ください。

安心・安全・快適な住まいをカタチにする

(有) 山本建築工業

〒400-0032

山梨県甲府市中央5丁目2-6

TEL: 055-233-8873

FAX: 055-233-8860

E-mail: info@ymkn.co.jp

URL: http://www.ymkn.co.jp/

