

## 抜かり!! お料理便利帳

### 辛すぎるカレーにヨーグルト

カレーが辛すぎたり、大人用のカレーを子供用にマイルドにしたいときはヨーグルトまたはすりおろしたりんごを入れると辛さが和らぎ食べやすくなります。これはヨーグルトの乳酸・たんぱく質やりんごの酸味・甘味がカレーの辛味をマイルドにするためです。また市販ルーで、本格カレー風を目指すなら仕上げり寸前にガラムマサラをたっぷり加えるのがコツ。スパイスの香りが刺激的で食欲をそそります。



## 健康読本

### 身体を動かして疲労回復



筋肉の疲れは、筋肉の緊張と血行不良のいずれかが解決されれば緩和します。ですからじっとしているより、体を動かした方が筋肉が伸び縮みし、血液が末端まで送られやすくなり、疲れが早く取り除けます。また、こりを感じる部分の筋肉に刺激を与えることで血行を促進し、疲れやコリをほぐすマッサージなどもおすすめ。加えてマッサージは、受けている間の精神的なリラックスも見逃せません。

## 住まいの知識あれこれ

### 木の家ー工法の優位さ

軽くて扱い易い木を使う在来軸組工法は、狭小地や傾斜地、道路条件の悪い敷地でも自由に建てられます。また増改築も、建物すべてを一体化させる鉄筋コンクリート建築やプレハブ建築に比べ手軽で簡単。「西欧の家は壁の建築、日本の家は屋根の建築」といわれるように、在来軸組工法の特徴は屋根。深い軒や庇が夏は日差しを遮り、冬は室内までたっぷり取り込みます。さらに建物に雨を降り込ませず、自然の風を取り入れ、躯体を湿気から守ります。



快適な住まいの情報は「しもじ」から

# 住まいの広場

3月10日 第12号

## 電化リフォームローン



オリエンタコーポレーション(オリコ)さんを通じまして、東京電力「電化リフォームローン」の取り扱いが出来るようになりました。低金利でローンを組めます。例えば、IH+給湯専用電気温水器でオール電化(工事総額約70万円)を3年ローンとした場合、月々約2万円のご負担でオール電化に出来ます。プロパンガスや灯油ボイラーをお使いのお客様は、原油高等の影響を考えると光熱費を安くおさえることが出来ます。建物敷地状況によって工事が出ない場合(温水器の設置スペース確保など)等がありますので、事前にご相談ください。

※詳しくは当店へ、お気軽にお尋ねください

編集室  
だより



卒業式・卒園式、3月は巣立ちの季節。成長した子供たちの晴れやかな笑顔を見るとうれしい反面ちょっぴりさびしくも感じる、そんなお父さんお母さんのやさしい眼差しが巣立つ子供たちを包んでいます。家だって同じ、家族みんながくつろげるやさしい眼差しで家族構成に合わせた住まいを作りたいものです。お客様のニーズに合わせ様々なご提案をしています。

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/>

