



社長の福井福治です

あけましておめでとうございます。はや平成28年になり来年の4月からは消費税率が10%にあがりますね。土地には消費税は掛りませんが建物には掛りますから新築・増改築をご予定の方は今年前半には結論を出される方がいいと思います。ただ焦らずじっくり考えあまり際々に決めると駆込み発注と重なりあまりよくないと思います。消費税が上がればいろいろな補助金が出たり税制上優遇されたりとそう心配せずとも一生に一度高価な買い物をよく考え決断される事をお奨め致します。考え方として少し高価でも良い物を造れば長期間快適に過ごせメンテナンスも少なくお得になりますよ。

～食べ物で疲労回復～

健康を維持するのに良い食べ物は基本ですね。食べ物の選び方・食方・調理の仕方ではたらきが変わってきます。食べ物の組み合わせで相乗効果を高める方法、調理法、疲労回復し元気になる食べ物をご紹介します。

疲労回復と言えば豚肉。豚肉と一緒にクエン酸をとると効果があがります。クエン酸は柑橘系・パイナップル・キウイ・梅・お酢などに多く含まれるので、豚肉料理と酢の物を食べたり、サラダにレモンをかけたり、食事の前にかんきつ類を食べるとよいそうです。体の疲れやストレスは活性酸素を作ります。トマトに含まれるリコピンは活性酸素をしっかり除去してくれるので毎日とりたいですね。

甘いものは体の疲れではなく頭の疲れに効果的だそうです。パソコンやデスクワークで疲れたらチョコレートを一粒食べると頭の働きが戻ってきます。

体の疲れには甘いものより炭水化物。おすすめは玄米・胚芽米・全粒粉のパンで炭水化物をエネルギーに変えてくれるビタミンB1が豊富で白米やパンよりも効果的に疲労回復してくれます。精神的な疲労の回復に効果的な食べ物は、たまねぎ、長ネギ、ニラなどのネギ類。

ネギ類に含まれる辛み成分は血液サラサラ効果やコレステロールを下げる働きで有名ですね。生では辛いからと加熱したり水にさらすと成分がなくなってしまうので、薄くスライスした玉ねぎを酢にさらしてマリネや酢の物と和えてそのまま食べるのが1番いいそうです。毎日元気に過ごしたいので食べ物の効果を意識して食べたいと思います。

★★★古新聞の活用術★★★

毎日溜まる新聞を私は、靴に丸めた新聞を入れて防カビ・消臭に使ったり、廃油処理やゴミ箱の下に敷いたり、窓ふきに使うとピカピカになったり、煮込み料理で、ひと煮立ちした鍋に新聞紙を巻いてバスタオルを巻くと保温できたり、それくらいでしたが、洗濯物を室内干した時に洗濯物を干した辺りの床にクシャクシャと丸めたボール新聞紙を置くと早く乾くそうです。湿ってきたら取替えます。これは知らなかったのやってみようと思います。

私たちは、モデルハウスを持たず繋がりを大切に続ける「ご紹介の家づくり」100%を目指します！ポイントカードあります。1ポイント1000円(最高200P 20万円)最低50万円以上の当社の工事に万単位で使えます。ご新築、リフォームはもちろん、見学会等のイベントに参加、お知り合いの紹介、お客様の声の掲載等、ご利用に応じてポイントが加算されます。100P通過の際には商品券2000円分プレゼント♪

♥♥♥ バレンタインのお菓子 ♥♥♥

マドレーヌ

- ・無塩バター 80g
- ・卵 2個
- ・上白糖 90g
- ・はちみつ 20g
- ・小麦粉100g、ベーキングパウダー小さじ1/3、ココア15gは合わせてふるっておく。

(紙のマドレーヌ型で焼く場合はそのままでもいいですが、金型の場合はバター(分量外)を薄く塗って強力粉をふり、余分な粉ははらっておく。

- ①卵、上白糖、はちみつを泡立て器でとろりとするまで混ぜ合わせる。
- ②粉類を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③溶かしバターを加えて全体によく混ぜる。
- ④型に生地を流しいれ180℃のオーブンで12分～15分焼く。型からはずし、粉糖をふって出来上がり。



『ええもん王国』

☎0790-42-1982

加西市北条町横尾東川向473-1

こだわり野菜のバイキングのお店です。加西の契約農家の方々が大切に育てた野菜や卵を使用されています。お値段も手頃で種類もいろいろあり美味しいのでついおかわりしてしまいますが、野菜料理なのでカロリーも安心ですし野菜不足が解消されそうです！

季節のお野菜をたっぷりとってください。

同じ敷地内に服、手作り雑貨、野菜なども販売しています。

掘り出し物もあって楽しいですよ。



☆☆*——☆☆*——☆☆*——☆☆*——☆☆*——☆☆*——☆☆*——☆☆*——☆☆*——☆☆*——☆☆*——☆☆*——☆☆*

ランチ 11:30~15:00 (ラストオーダー) 14:30



【ランチバイキング料金】

- ・大人 1080円
- ・小学生 756円
- ・キッズ 540円
- ・1,2歳 216円
- ・ドリンクバー 216円

定休日 : なし

駐車場 : あり

■編集後記■ 姫路城の清掃ボランティアに行ってきた。毎年落ち葉でいっぱい。たくさんの人で掃除をするとあっという間にキレイになります。頑張った後は姫路城登閣券をいただけます。キレイになった姫路城に登ってきました。天守閣からの眺めは最高です♪ 姫路の1番の自慢の姫路城のお手伝いが出来て嬉しいです。ボランティア活動でキレイなお城を守り続けたいです。

