

簡単♪おいしい♪ Cooking Recipe

【簡単！韓国風手羽先のピリ辛焼き】

《 材料 》

- 手羽先・・・12本
- 炒り黒ごま・・・適量
- 醤油・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ1
- コチュジャン・・・小さじ1



《 作り方 》

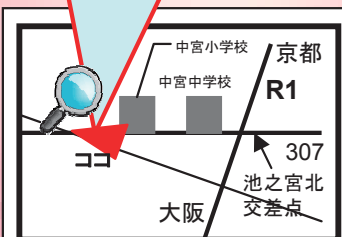
- ①ジップロック(厚手のビニール袋でも)に●の調味料を入れる。
- ②手羽先は水分をよく拭き取っておく。
- ③調味料の袋の中に手羽先を入れタレを揉み込む。
- ④空気を抜いて密封し、冷蔵庫で約3時間漬け込む。
- ⑤220℃に予熱したオーブンで10分焼き、漬けダレを刷毛で塗り足し、更に5分焼き、残りの漬けダレを塗り表面がカリッとするまで焼けば出来上がり♪天板にオープンシートを敷けばくっつかず、後片付けも楽ですよ！＼(^。^)/



ユニバーサルホーム ム枚方店
Tel:072-808-7278

<http://www.arc-nakahara.co.jp>

株式会社 ナカハラ 枚方



建築・設計・施工リフォーム

(一級建築士事務所)

建築・設計・工房

株式会社 ナカハラ

フリーダイヤル



0120-026-096

枚方市中宮山戸町1-30 Tel.072-898-1338 FAX072-898-1390

ナカハラ通信

Vol.121

2017.2.20

こんにちは！今年もインフルエンザが猛威をふるっていますが、皆様体調など崩してはいませんか？寒い日が続く、特に2月は例年よりも雪が降ったような気がします・・・子ども達は大喜びで外で遊んでいました(笑)

基本的な事ですが、風邪や食中毒の予防で大切なのはやはり「手洗い」「うがい」だそうです。うつらないだけでなく、うつさない為にもしっかり予防しましょう！

ちょっと豆知識

寒い季節は身体が冷えますよね！そんな時知っておきたいのが、身体を温める食物、冷やしてしまう食物です。

一般的に、身体を温める食物として生姜や唐辛子などは知られていますが、他にも野菜だと、玉ねぎ・ネギ・カボチャ・人参・ゴボウ・ナス・黒豆・小豆・サツマイモなど。果物だと、リンゴ・サクランボ・もも・ライチ・・・他にも動物性ではお肉類など。逆に体を冷やす食物としてはトマト・キュウリ・レタスなどの夏野菜やバナナ・パイナップル等のトロピカルフルーツ、コーヒー・緑茶・ビール等も体を冷やしてしまうそうです。冬は緑茶の代わりにほうじ茶をおすすめします！



ANOTHER TOPIC

- ~今月の新築さん~
- ~寒さから起こる・・・~
- ~CookingRecipe~

HP・ブログ・Facebook
随時更新中です！！

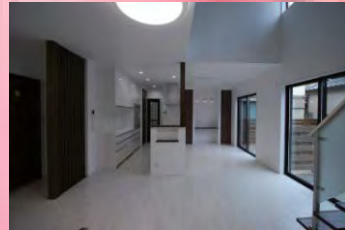
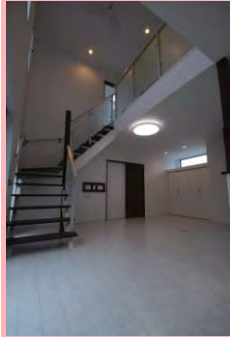
HP: <http://www.arc-nakahara.co.jp/>
アメブロ: <http://ameblo.jp/naka-21338>
Facebook: <https://www.facebook.com/arc.nakahara>

🏠 今月の新築さん 🏠

今回の新築さん「T様邸」は、敷地の形状上南側に隣家があるため光が入りにくいという問題がありました。

奥様のご希望は白く明るい清潔感のある家にしたい。部屋干しのできるインナーバルコニーとLDKに衣類を掛けるスペースが欲しいとの事でした。またご主人のご希望は広くて天井の高いLDKをとの事。

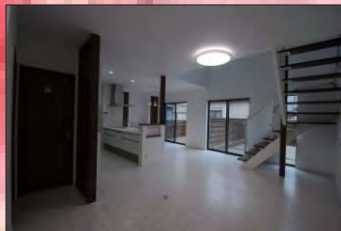
任せて下さい！！ヽ(^。^)/



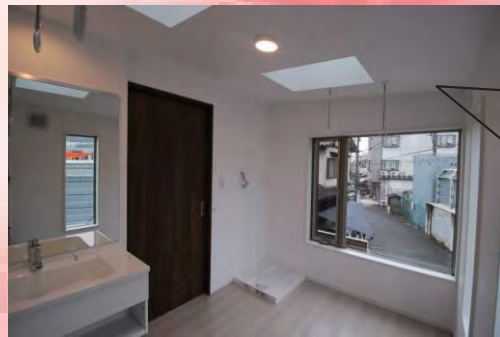
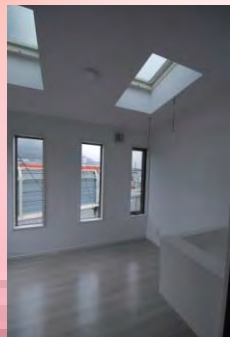
広いリビングに吹き抜けの高い天井！吹き抜け空間は階段と併用する事により体感的には大空間を感じつつ無駄に広い空間にならないように配慮しました。

← リビングには衣類収納スペースも♪

南西側からの採光を確保するために出来る限り東側に建物を配置し南西側の空いたスペースを子供の遊べる庭にしました (*^_^*)



インナーバルコニーは洗濯を干すには不向きな北側にありますが天窓を設ける事により日中でも光が入るようにしました



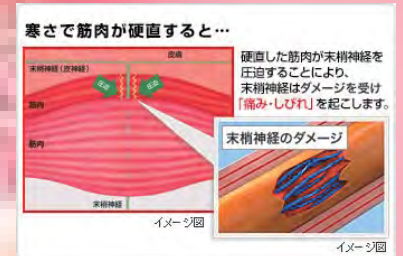
👉 寒さが引き起こす！ 👉 肩こり・腰痛・神経痛

年間で一番寒いのは2月とされていますが...

冬に多い肩こり・腰痛・神経痛は、厳しい寒さが原因になることがあるそうです。痛みなどの刺激を伝える末梢神経(知覚神経)は、私たちの体の全身に張り巡らされています。

寒くなると、体が縮こまってしまう経験があると思います。その時、体の中でも筋肉が縮んで硬くなっています。すると、筋肉と筋肉の細い隙間を通っている皮神経は挟まれてしまい、圧迫を受けます。寒さで筋肉が硬直し、間に挟まれた皮神経は圧迫され、ダメージを受けることもあります。

もともと皮神経などの末梢神経(知覚神経)は、痛みなどの刺激を伝えているので、それ自体がダメージを受けるとそこから痛みなどの刺激が起こり、肩こり・腰痛・神経痛を起こしやすくなります。毎年、寒くなると、肩こり・腰痛・神経痛を感じる。こんな方は、寒さで筋肉が硬直し、末梢神経が圧迫されていることが原因で症状が起きている事が考えられます。寒いときは、カイロなどを肩や腰などにあてて暖かくし、筋肉が硬直しないように注意しましょう！



👉 春に起こりやすい 👉 痛みとしびれ

入学・就職・転職など、春にはストレスによる体への負荷が大きくなります。こうしたストレスも、肩こり・腰痛・神経痛の原因になります。新緑の季節、春は空気がすがすがしく、1年で1番過ごしやすい頃。ところがこの時期、痛み・しびれを感じる方も多くいます。春は新入学、就職、転職など人間関係において社会的ストレスがかかりやすい時期です。人間の体はストレスを感じると、無意識のうちに身構える態勢をとります。そして筋肉は緊張して収縮し、毛細血管、末梢神経を圧迫します。またストレスは血管そのものを収縮させ、その結果、血液循環が悪くなって、肩こりや腰痛を誘発します。気分転換も含め、ストレッチなどでこまめに筋肉をほぐしていきましょう！ (*^_^*)

