

簡単！ おいしい☆ Cooking★ レシピ

秋色*さつまいもとニンジン^{ニンジン}の炊き込みピラフ

■材料

さつまいも	250g	○白ワイン	大さじ3
人参	1/2本	○塩	小さじ1
お米	2合	バター	大さじ1
		ホワイトペッパー	少々



1. 人参は粗みじん切りし、さつまいもは1cmの角切りにして水切りにして下さい。
2. 炊飯釜に、洗ったお米と○を入れ、目盛りまで水を入れ水を切ったさつまいもと人参をのせてスイッチオン。
3. 炊き上がったらバターを加え、さっくりと混ぜる。味を見てホワイトペッパーをふる。

簡単でしょ♪お子様も喜ばれること間違いなしですね(*^_^*)

ほっと一息...

ナカハラ通信

秋号 2013.09.20 Vol.80

2020年東京オリンピックおめでとうっ★

経済効果数兆円とも言われる2020年の東京五輪が決まりましたね。多くの企業や商店街などがお祝いムードになり、日本中が喜びのムードとなりましたね♪7年後のオリンピックとっても楽しみです！日本選手には金メダルをたくさんとって輝いてもらいたいです(*^^*)皆さん、7年後のオリンピックは丸ごと応援しましょう！そして大阪から日本をもっともっと！盛り上げて行きましょう★

熱中症対策！
皆さんニンニク注射はご存知ですか？紹介していきますね(*^_^*)
速攻で疲労回復できる「にんにく注射」のスゴい効果

皆様8月はものすごく暑かったですよね...
9月になっても、日中は30度を越える日もありますので十分ご注意ください！
ここでご紹介です！！みなさんは、にんにく注射のことをご存知ですか？
にんにく注射とは、ビタミンB1を中心としたビタミンを含む疲労回復や健康増進を目的とした、注射の事を指すようです。
では、何故にんにく注射というか...注射を打つと、にんにくに似た臭いを感じるため、この名前がついたそうです。その代わりにスタミナ成分ビタミンB1を配合した、水溶性ビタミンを、血管へ直接注入するので、摂取効果が良く、にんにくを何十個も食べるより、はるかに簡単に即効性があるとされています。私の母は熱気のかもる工場内での作業をしており、毎日クタクタで仕事から帰宅しておりました。8月の末頃に初めてニンニク注射を打ちましたところ！今ではものすごく元気にになりました♪効くんですね~♪
皆さんも疲れが溜まった際に、にんにく注射を体験してみたいはかがですか？きっと元気になること間違いなし！

皆さんビタミンB1をたくさん摂取しましょっっ！
スタのヒシ肉やモモ肉にはB1がたくさん含まれているそうですよ♪

9月に咲く花のご紹介☆ 金木犀



・開花時期は、9月25日~10月10日頃。
10月中旬頃に 別の枝先の花が咲いて「再びあの香りが♪」ということもある。
・とてもよい香り。9月下旬か10月上旬頃のある日突然、金木犀の香りが始まる♪

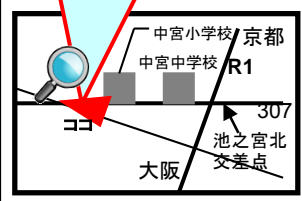
花言葉
謙虚、謙遜
謙虚、謙遜
真実、真実の愛
初恋、陶醉



★バナーにどんどんアクセスしてください！

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

新築・ナカハラ



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

新築紹介

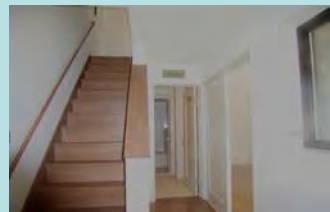
今回は、ユニバーサルホームH様邸ご紹介です(*~*)

今回は木造3階建てのお家をご紹介します。

キッチン部分や洗面所などにタイルを貼ったのでかなりかわいらしいお家に仕上がりました。奥さんのご要望でベントガラスも壁に取り付けたりして楽しみながら工事を進めさせて頂きました。

2階のリビングはご覧の通り、とっても広々しています (^_^) ★

H様邸は、奥様がお趣味でフラメンコをされているので、フラメンコ専用のお部屋も設けました！趣味のお部屋があるって素敵ですよー♪



ポストはH様ご自身で購入されて設置いたしました！ご近所では本物の郵便ポストと間違えてしまう方もいらっしゃるようです♪しかし可愛いですね〜っ★☆

皆さん「睡眠」は十分にとれていますか

テレビやネットで昨年からかなり話題になっている整形外科でつくるオーダー枕をご存知でしょうか。

最近「枕外来」という枕を医学的に考える病院が大人気だそうです。人生の3分の1は寝ている時間と言われるほど睡眠はとても大事。本当に熟睡できる枕をつくる上で3つのポイントがあるそうです。

まず一つは個人の体格を細かく計測してその人ぴったりの枕をつくること。特に高さが重要で横向きに寝たときに、おでこと鼻、胸が寝具面と平行になることが大事。神経の出入り口である頸椎椎間孔が広がり肩こりや頭痛が改善したい気道が広がり呼吸がしやすくなるそうです。

二つ目は寝ている間に枕に沈み込まないように姿勢が維持できる硬めの枕にすること。姿勢が維持されるので硬めがいいそうです。

3つ目は長期間使用すると枕の形が変形するのでその都度調整することだそうです。

診断を受けなくても家庭でも簡単に代用品がつけれます。硬い座布団を土台にしてタオルケットで高さを少しずつ調整していきます。

仰向けになった時に首が15度前後の前傾姿勢になるのが理想です。個人差があるので呼吸が楽なポイントを皆さんも探してみてください。



川ちゃんの

工程日記



S様邸はネコちゃんを飼っている為中庭を少しを工夫してみました♪ネコちゃんは手先がとっても器用な為、木の間に爪をひっかけてどこでも登って冒険しちゃうんです！そこで木の内側にカーポートの屋根の材料を貼りました★これでもしお外に冒険してしまうとしたら日本一の冒険家ニャンコ間違いなしですにゃ〜っ (^_^) ★☆☆☆



施工後



施工後

