

まるふく通信

第45号

平成 26 年 5 月



二色空木 (にしきうつぎ)

空木とは茎の中が空洞の木であるため「空木」。赤白二色の花が咲いているようにみえるところから「二色」。花色の変化が面白い低木です。

花言葉 「豊麗」「豊穰」「あなたへの情熱」

クレソン

お肉と相性ぴったりのクレソンは血液をキレイにすることで知られています。ボール1杯分のクレソンサラダは一日に必要なビタミンAの摂取量を満たすと言われていいます。ビタミンAには皮膚の粘膜を守る効果があります。さらにビタミンC、ビタミンK、βカロチン、ビタミンE、葉酸、ヨウ素、カルシウムなど豊富なビタミン&ミネラルを含み、アンチエイジング効果が期待できます。



缶ジュースよりも豊富なビタミンC

市販の野菜ジュースは加工の段階で加熱するため、美容効果の高いビタミンCと食物繊維の量が大幅に減少してしまいます。また市販の野菜ジュースで使われる野菜には限りがあり、摂取する野菜に偏りがでてしまうことも。好きな野菜を好きなだけミキサーにかけられるホームメイド・ジュースはやっぱり魅力的！

ケーブルテレビにて不動産・
リフォームのCM 放映中！
Web サイトも見てね♪

まるふく産商

で検索



* Happy Life * ~美肌ジュース~

前回特集した美肌ジュースの第二弾！
肌荒れやニキビなどお肌のトラブル時にオススメ
な野菜ジュースを今月もご紹介します。

しょうが

免疫力を高め、健康によいとされるショウガ。マグネシウム、カリウム、マンガン、ビタミンB6、抗酸化物質を多く含み、シミや肌のくすみを予防し、またにきびを改善する効果があります。またショウガに含まれる抗酸化物質 ジンゲロールは、お肌の老化を防ぐ効果が知られています



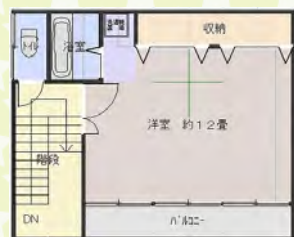
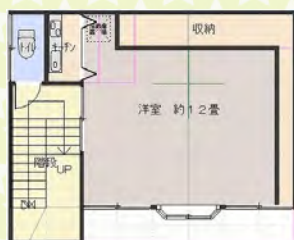
レモン

ビタミンCを多く含むレモンはやっぱりお肌の強い味方！血液をキレイにしてくれるので腎臓を元気にしてくれます。元気な腎臓は体内に溜まった余分な毒素や老廃物をしっかりと排出してくれる効果があります。また、レモンに含まれるペクチンは便秘解消に役立ち、デトックス効果があります。



参照 : cafe googirl

不動産 Information



- 借家
- 所在地 / 京丹後市網野町網野
- 交通 / 丹海バス 網野本町バス停 徒歩 1 分
- 間取 / 2K
- 土地面積 / 330 m² (99.82 坪)
- 建物面積 / 1F 148.22 m²
- 構造 / 鉄骨造亜鉛メッキ鋼版葺 3 階建て
- 築年数 / 昭和 56 年 10 月 15 日
- 家賃 / 50,000 円
- 共益費 / 5,000 円
- 駐車料 / 1 台無料
- 敷金 / 100,000 円
- 礼金 / 100,000 円
- 入居可能日 / 相談
- 設備 / 水洗トイレ・浄化槽
2, 3 階エアコン有り 階段昇降機有り
冷蔵庫、レンジ、家具使用可
- 備考 / 賃貸住宅総合保険加入義務有り



- ① 長ねぎは小口切りにする。えのき茸は根元を切って 7～8mm 幅に刻み、ほぐしておく。
- ② 鶏ひき肉に酒、しょうゆを加えて粘りが出るまで練り、卵を加えてさらによく混ぜ、長ねぎとえのき茸、白ごま、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。冷蔵庫で 1 時間冷やしておく。
- ③ ②を 12 等分して平たく丸め、小麦粉を薄くまぶし、油大さじ 3 を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。出てきた脂をふきとり、みりんとしょうゆを加え、煮からめて照りをつける。

Menu

照り焼きつくね

【材料 2 人分】

Note

- ▼つくね 鶏ひき肉 400g
(酒、しょうゆ各小さじ 2)
卵……………1 個
長ねぎ……………1 本
えのき茸……………1 袋 (100g)
炒り白ごま…大さじ 1
片栗粉……………大さじ 4
みりん……………大さじ 3
しょうゆ……………大さじ 2
●小麦粉、油

暮らしのサブリ ☆ 紫外線 ☆

これからの季節、必需品となるのが日焼け止めクリームなどのUVカット機能化粧品。でも、実は日焼け止めの正しい選び方や、効果的な使い方って知らないものですよね……。自己流で使い続けていると、お肌に負担をかけてダメージを与えたり、シミなどのトラブルにつながることも。今年こそ、正しいケアで美しい白肌を目指しましょう！

ステップ1 正しい日焼け止めの選び方

日焼け止めクリームには、「PA+」、「SPF50+」などの表示がされていますよね。これは、紫外線を防ぐ効果を現したもので、PAの「+」マークが多いほど、SPFの「数値」が大きいほど、UVを防ぐ効果があるという意味です。「じゃあ、数値が高いものを選べばいいのね」と思いますが、残念ながらそう単純ではないのです。効果が高い日焼け止めクリームは、紫外線が当たると、それ自体も酸化してお肌の乾燥や刺激を与えるなど悪影響になることも。つまり、数値が高ければ高いだけ、お肌にダメージを与える可能性大！日焼け止めクリームは、必要以上に強いものを使わないようにしましょう



ステップ8 徹底保湿

どんなに低刺激の日焼け止めでも、少なからずともお肌にとっては異物。紫外線を跳ね返す成分など配合されているので、乾燥肌を招くこともあります。重要なことは、日焼け止めを塗る前にしっかりと保湿をすること。十分に潤ったお肌の表面の上にオンすれば、ダメージを最小限に抑えることができます。



ステップ2 生活シーンで使い分け

日常生活では、毎日長時間肌につけるため、余計な刺激を与えないように、SPF20程度でも十分です。逆に、真夏に海やプール、野外でアウトドアを楽しむときには、SPF数値50以上のものを選ぶのがいいでしょう。SPF数値50以上のものは、お肌への負担も大きくなります。長時間付けずに、できるだけ早く落とすように心がけましょう！効果を高めてお肌にダメージを与えないためには、こまめに塗りなおすことも大切です。



SPFとは？

SPF1でおおよそ15分～20分間、紫外線をカットできると言われています。SPF20程度のものなら、20×20分。約40分程度効果が続きます。

参照：cafe googirl

兄弟構成で見る性格診断



第二子女性編（上に兄姉、下に弟や妹がいる）

上と下に挟まれて育ってきたので社交的で柔軟性があります。友達の輪を広げるのも得意で、人間関係のバランスを取るのが上手。恋愛面では意外にアプローチは苦手ですが一旦付き合いたすと、相手の世話をする、甘える、対等に向き合うなど、その都度相手にとって必要な役割をこなせるでしょう。相手に気を使いすぎてストレスをためやすいとも言えるので、注意しましょう。

まるふくInformation 1

まるふく夏を涼しく心地よくする相談会



5月18(日) 日
AM9:00~PM5:30

まるふく展示会を5月も開催します。

リフォームを検討されているお客様に身近な相談窓口になりたいという思いで続けています。
前回来ていただいたお客様も来れなかったお客様もぜひお越しください。



まるふくInformation 2

先月完成したY様邸。
とても素敵なお家なので、今月も紹介させていただきます。



和室



レストルーム



リビングルーム



太陽光発電



室内はとても明るく昼間は電灯をつけなくても
へっちゃら。また、太陽光発電も備わってとても
エコな住宅。

春が来て新しい生活がスタートし、街では初々しい一年生が、ピカピカのランドセルを背負ってお兄さん、お姉さんたちと登校する姿をみかけようになりました。楽しそうな姿をみると大人もまだまだ頑張らなくては、と張り切ってしまいます。 S・K

まるふく通信のご意見・
ご感想をお聞かせください。
お待ちしております。



■まるふく産商株式会社

〒629-3101 京都府京丹後市網野町網野 747

☎ 0772-72-0570

FAX 0772-72-4331

まるふく通信