

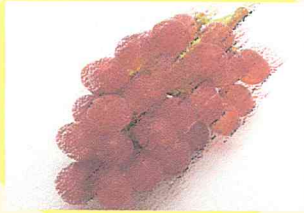
暮らしのレシピ

2015 秋号

旬の味覚

ぶどう

夏から秋が旬のぶどうは、小粒ではデラウェアや甲州があり、大粒で黒いキャンベル、巨峰。緑色のマスカット、ネオマスカットなど種類も多彩です。糖分が多く果物の中では比較的高カロリー。いずれも色の濃いのが美味しく、粒がきれいに揃い、房がしっかりしていて振っても粒が落ちないものを選びましょう。また表面に白い粉のふいたものは、実が新鮮なしるし。生はもちろん、ジュースや自家製ジャムにしても楽しめます。



健康読本

高血圧予防の心得

- ストレスを避ける。
- 食塩の摂取を控える（1日約8g以下）
- 十分な睡眠をとる。● 肥満を避ける。
- アルコールは少量に。● 寒さは大敵。
- 散歩程度の軽い運動を続ける
- ぬるめの湯でゆっくり入浴。
- 野菜、果物を多くとる。
- 禁煙（血管収縮、合併症の引き金）



住まいの健康手帳

住まいの防災対策—台風

台風が過ぎ去ったあとも各所のチェックをしましょう。特に排水溝・排水マスの点検をしてゴミを除去してください。また、瓦のズレ、雨樋などに異常が見つかった場合は、放っておくと雨漏りや腐朽の原因になりますので、すぐに施工工務店か、専門業者に御連絡の上、早急に処置を行うようにしましょう。高所の点検はあくまで地上からの目視で行い、屋根に登ったり2階の窓等から身を乗り出して行うことは事故や怪我の元になりますので避けてください。



松下電工：住まいの健康手帳より

これは便利!! 掃除の裏ワザ

重曹でクリーンアップあれこれ

重曹は医薬用やふくらし粉などに使われますが、家中のクリーンアップにもいろいろと役立ちます。重曹には漂白効果があるので茶渋やまな板の黒ずみがとれます。冷蔵庫のパッキンなどの汚れも水でペースト状にした重曹を布につけてこすればOK。浴槽や風呂桶、風呂椅子などの湯アカ取りにもスポンジにたっぷりつけてこすれば効果大。洗濯槽内側の汚れには重曹をこすりつけ、ぬらしたティッシュでパックしましょう。



編集室だより

厳しかった暑さもやっと落ち着き、初秋の風を感じるころになりました。長月の名前どおり月の美しい季節、ふと夜空を見上げて月のあまりの美しさに足を止めてしまう、誰もが気分は吟遊詩人。この快適な季節に住まいもリフォームして快適気分をさらに高めてみませんか？お気軽にご相談ください、ご希望にあったプランをご用意します。

あなたの夢をカタチにする

(有) 上本工務店

〒731-5151

広島市佐伯区五日市町上河内堀の下51-1

TEL: (082) 928-9263

FAX: (082) 928-9095

E-mail: uemoto2001.jp@nifty.com

