

残りがちなおせちの たつくりを リメイク!

お魚ハンバーグ 材料(2人分)
たつくり 100g
はんぺん 1枚
豆腐 半丁
卵 1個
片栗粉 適量

作り方

- ①たつくりは細かく刻む、豆腐はしっかり水切り、はんぺんは細かく潰す。
- ②①と卵をボウルに入れ混ぜる。片栗粉を加えさらに混ぜ、成形できるくらいの固さにする。
- ③フライパンに油を引いてこんがり焼く。

お魚ふりかけ 材料
たつくり 50g
かつお節 6g
白ごま 大さじ1

作り方

- ①たつくりをクッキングシートの上に広げレンジ600Wで1分30秒加熱し取り出して冷ます。
- ②①とかつお節をフードプロセッサにかけて細かくし、ごまと合わせる。

旧年中は格別のお引立てをいただきまして
厚く御礼申し上げます
輝かしき新春を迎え
皆様のご健康とご繁栄を
心からお祈り申し上げます
本年も昨年同様の
ご愛顧を賜りますよう
何卒お願い申し上げます
平成三十一年 元旦



新春の
お慶びを申し上げます

住まいる通信



2019 Winter

- 問1の答え ×
ちなみに、減塩したい時はだしをしっかりと利かせ、濃い口醤油を使いましょう。
少し辛み(一味など)をつけるのも効果的。
- 問2の答え ○
二百年程前、アメリカでは万能薬として扱われていたそうです。
- 問3の答え ○
食品衛生法でマイナス18℃以下で保存されている食品は、品質の変化が極めて少ないため、賞味期限の記載を省略してもよいとされています。
- 問4の答え ×
収穫量が一番多いのはブドウ。そのうちの約8割がワインを作るために使われています。
- 問5の答え ○
唾液の中にはガンを予防する酵素が含まれています。美味しく食べて健康になりましょう。

食にまつわるクイズ

問1 濃い口醤油と薄口醤油、塩分が少ないのは薄口醤油だ

問2 ケチャップは昔薬品だった

問3 アイスクリームには賞味期限がない

問4 地球上で一番収穫量が多い果物はオレンジ

問5 よく噛むことでがんの予防効果が期待できる

はがれた壁紙を補修

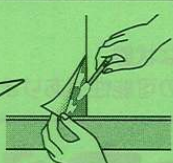
壁紙のはがれは放置すると広がるので、気づいたら早めに対処しましょう。

用意する物

- ・工作用のでんぷんのり
- ・爪楊枝
- ・ローラー(なければガムテープを転がす)

1

のりは壁側に!



爪楊枝の先にのりをつけ、壁にまんべんなく塗ります。はがれた壁紙の方にのりを塗ると、水分で紙がのびてきれいに仕上がらなくなるので気をつけて。

2



空気はしっかり押し出す!

端からローラーで押さえて空気を押し出すように貼りはみ出したのりは濡れぞうきんで拭き取りましょう。

-4℃から要注意 ガス給湯器の凍結予防法

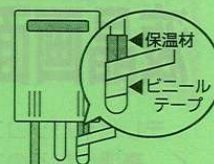
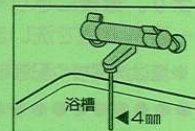
1. 電源プラグを抜かない

外気温が下がると自動的に機器の保温をする、ヒーターなどの装置が作動しなくなってしまう。
※給湯器が古いと機能がない場合があります。

2. 給湯栓から水を流し続ける

運転を「切」にして、お風呂の給湯栓を開けて4mm程の幅に細く水を流します。

3. 給水元栓周辺を保温材で覆う



凍結してお湯も水も出なくなったら...

運転を「切」にして、自然に解凍するまでお待ちください。
配管にお湯をかけて解凍することはやめましょう。

ミネラルウォーターで 美と健康をサポート

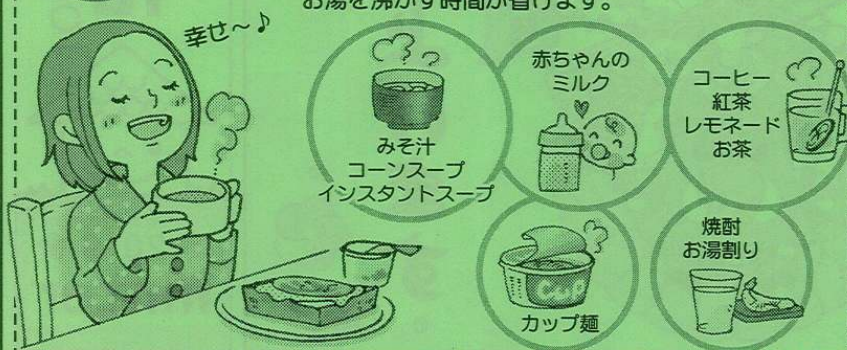
寒い冬こそミネラルウォーターを

寒い季節は喉の渇きを感じないのでつい水分補給を怠りがちです。さらに外の乾燥した空気、室内の暖房などお肌は乾燥します。体を動かす機会も減ってきますよね。でも、これ凄く悪循環なんです。水分不足の上、体も動かないから、代謝が下がって老廃物も溜まりがち。そんな時こそ、いつもよりいっぱいミネラルウォーターを飲むようにしましょう。水分とミネラル不足を補い、カラダに潤いを与えてくれます。

冬も
活躍!

朝・帰宅後
ホットなメニューがすぐできる!

80~90℃のお湯をすぐ使えるので
お湯を沸かす時間が省けます。



water*net お試しキャンペーン

サーバー1台&ボトル1本(12ℓ)を
無料でお届け!!

HOT
でも

COOL
でも

無料お試しの流れ

- ①FAX、電話でお申込み下さい。
- ②専門スタッフがお伺いして、サーバーとボトルを設置し、使い方のご説明をいたします。
- ③実際にご利用していただきよさを実感して下さい。

お試し終了後

ご返却の場合

サーバーとボトルを
回収いたします。
(お客様のご負担は
一切ございません)

ご継続される場合

12リットル入りのボトル1本につき:
1,200円(税別) (1ℓ換算 100円)
サーバーレンタル料
(3年ごとのメンテナンス代含む): 月々600円(税別)

※いずれも宅配料込。

※当社で配達できないと判断した場合は、ご契約いただけない場合があります。

詳しくはお気軽に当社までお問合せ下さい。

洗濯の「やっちゃった!」を解決!

◆洗濯機の中にティッシュが...

野菜のネットではらう

いつもはゴミになる野菜のネットが活躍します。ネットに手を入れて洗濯物をはらえば、ネットにティッシュが引っかかりキレイに取れていきますよ。排水口の水切りネットでも同じ効果が。

◆紙おむつと一緒に洗濯しちゃった...

塩で取りやすくする

ポリマー(おむつのプルプル)の付着した衣類をたらいなどに入れて、塩でもんでみて。塩がポリマーの水分を奪い、小さく取れやすくなります。最後にポリマーと塩を取り除き、もう一度洗濯機で洗いましょう。

※塩は洗濯機や配管をサビさせてしまう恐れがあるので注意しましょう。

液晶画面のお手入れ方法

テレビやパソコンなどの液晶画面は意外とホコリがたまり易く、高温になるのでホコリが焼きついていく可能性があります。乾拭きで取れにくい場合は、ゴシゴシ擦らずにやわらかい布に少量の水を含ませたもので軽くなでるように拭いてみて下さい。それでも取れない汚れは、お湯を使って取りましょう。ぬるま湯を使えば、水と比べて格段に汚れが落ちやすくなりますよ。

爪は健康のバロメーター



爪の状態は健康状態をある程度推測することができるそうです。健康な状態は毛細血管の色が透けて見えるため、全体的に薄いピンク色をしています。よくある爪の状態とその原因をご紹介します!

爪の表面の色は?

- 白濁 = 肝硬変や腎不全、糖尿病などの内臓疾患
- 黄白色 = 新陳代謝の低下、リンパ系のトラブル
- 青白い = 貧血などにより、血色が悪い状態
- 赤 = 脳血栓や心筋梗塞を引き起こす可能性が
- 黒褐色 = 悪性の腫瘍または、メラニン色素の増加

爪の形は?

- 薄く白くなり、湾曲してきた
内臓疾患や、ダイエットなどによる栄養不足
- 白っぽく変色、厚くもろい
いわゆる爪の水虫です。内服剤と塗り薬で完治します。
- 指先を覆うような曲がった状態
肺気腫、慢性気管支炎、あるいは肺ガンなどの重い病気の可能性も。
- 反ってスプーンのような状態
鉄の欠乏による重い貧血の可能性があります。



ナカジマ

彦根店/彦根市平田町700-2
長浜店/長浜市南呉服町3-4

0120-46-0411

中島商事(株)

本社/東近江市宮荘町61-5
TEL 0749-65-7376 FAX 0749-65-7052