

スリーピース

かわら版

もうすぐ8月ですね。皆さん、どのようにお過ごしですか？ビーチで海を満喫される方や花火大会にいかれる方など夏はイベントが盛りだくさんですね♪

8月号 健康への道 ~コンビニランチを健康的に!!~

健康のためにも、手作りのお弁当を準備したいけど、時間がなくて...「ランチはコンビニになりがち」という方も多いと思います。しかし、コンビニでも選び方次第で、栄養バランスを整えることができます。午後からの仕事の効率を上げるためにも、組み合わせを考えましょう。



おにぎり・パンを食べるなら、一品加えて代謝をアップしましょう。おにぎりやパンだけ、という組み合わせはどうしても炭水化物に偏ります。炭水化物はエネルギー供給源ですが、エネルギーとして利用するにはビタミンB1が必要になります。
おにぎり・納豆巻き・味噌汁・サラダ、または、**ミックスサンド・野菜ジュース・カップスープ**がオススメです。
麺類を選ぶなら、トッピングが多いもので、**卵**をプラスしましょう。麺類は基本的に炭水化物が主体ですが、少しでも具がトッピングされているものを選びましょう。
 例えば**冷やし中華+温泉卵+グレープフルーツジュース**です。
 冷たい麺だけですと夏バテしやすいので、**グレープフルーツのビタミンC**と**卵のビタミンB群**でスタミナアップとストレス対策もバッチリです。
お弁当を選ぶなら、**ごはん・おかず・野菜のバランス**をチェックしましょう！野菜の色には、カラダの免疫力を高めたり、老化を防いでくれたりする「**抗酸化成分**」がたくさん含まれます。**赤・黄・緑・白・黒**とできるだけいろんな色が入っているお弁当を選びましょう。栄養バランスよく、賢く組み合わせ、健康的なコンビニランチを楽しみましょう。

モデルハウスグランドオープンしました！

7月11日(土)に向島有井にて10号地モデルハウスがオープンしました♪2階リビングにすることにより光がよく差し込みます♪また、白黒Simple Modernで都会的なモダンスタイルな空間となっております♪お盆もOPENしておりますので、お時間のご都合が宜しければ是非ご友人とご来場ください♪



～社員のつばやき～バトンリレー 14走目

かんたん自己紹介

名前：松本 直也(まつもと なおや)
 担当：設計精算
 出身：兵庫県
 趣味：野球観戦(阪神戦)

メッセージ

最近、夜店の金魚すくいであつた金魚を飼い始めました。新築にする際には水槽部屋が欲しいと思うこの頃です。プランにより趣味の部屋などいろいろ出来ますので、ご検討いただいている方は是非お問い合わせください。

住まいのお手入れコーナー トイレ・便器編

月一度 便器の中は洗剤をかけて、しばらく放置♪

- ①内側はトイレ用洗剤(中性)をかけて、しばらく放置します。このとき、ふちの裏側も忘れずにお掃除しましょう
- ②トイレ用ブラシやスポンジで汚れをこすり落してから、水で流します。
- ③床や便器の根元は、飛び散った尿がたれ落ちることがあるので、必ず水拭きをしましょう。



使用する道具



初めての庭作り シンボルツリー編

【シンボルツリーとは 家や家族を象徴する木のことをいいます】



空間を印象づける存在感のある樹木は、庭だけでなく住宅全体の景観美をより効果的に演出します。樹木は家や家族とともに長い年月をかけてゆっくりと成長していくもの。我が家に似合う1本を見つけましょう。

場所選びのポイント

- ・玄関前のアプローチに植える
- ・リビングから眺められる場所に植える
- ・目隠しにする
- ・風除けにする
- ・お庭に木陰を作る
- ・バルコニーや駐車場脇のコンクリート敷きの上にシンボルツリーを鉢植えで置く



Facebook行っております♪

facebook

スタッフのブログや日常をFBにて随時更新しております。スタッフが行ったオススメ料理などの情報もあるとか...?是非「いいね!」をお願いします♪

FaceBook「尾道さんわの家」で検索!!

●●● こんなこと知りたい! などのご意見やご感想を募集しております!

三和鉄構建設株式会社 住宅事業部スリーピース編集部
 Mail: y-kiso@sanwa-group.info
 Tel: 0120-506-308 (木曾)までお知らせください