

＊健康にいいお料理レシピをご紹介します。



1人分
約15分
約100kcal

ごぼうとベーコンのサラダ

1人分1食分(約150g)のレシピです。
※1人分1食分(約150g)のレシピです。

- 材料 2人分
- ごぼう……………100g(1本)
 - オクラ……………20g
 - ベーコン……………20g
 - トマト……………1個
 - オリーブ油……………小さじ2
 - 塩のり……………1つまみ
 - ※調味料は、塩、こしょう少々、お好みで入れます。

●作り方
①ごぼうは皮を剥き、縦にスライスし、オクラは縦にスライスし、ベーコンは斜めにスライスし、トマトは一口大にカットする。②オリーブ油、塩のり、お好みで調味料を加え、よく混ぜ合わせる。③器に盛り、お好みで調味料を加える。

病気になるための健康レシピ Vol.4



やたらとカゼをひいたり、胃腸の調子を崩したり、さらには、疲労感も強く、不眠症や肌荒れなど、次々と不調の波が押し寄せてくることはありませんか？振り返れば、ファーストフードやコンビニ弁当が中心になり、野菜をとらない食生活がしばらく続いてきたことに気づくはずです。ただおいしいければいい、という食生活から脱脚し、おいしく食べて病気になるための「免疫力をつくる食生活」をはじめするためのレシピをご紹介します。

オクラのポン酢和え

1人分1食分(約100g)のレシピです。
※1人分1食分(約100g)のレシピです。

- 材料 2人分
- オクラ……………6本
 - ねぎ……………100g
 - 大粒のオクラ……………2g
 - ※調味料は、ポン酢、ごま油、お好みで入れます。

●作り方
①オクラは皮を剥き、縦にスライスし、ねぎは斜めにスライスし、大粒のオクラは縦にスライスし、ねぎは斜めにスライスし、ポン酢、ごま油、お好みで調味料を加え、よく混ぜ合わせる。②器に盛り、お好みで調味料を加える。



病気になるためには、免疫力を上げることが必要になります。全身に分布する自律神経が生活活動のほとんどを自動的にやってくれる神経系です。心拍や体温調節、排泄や生殖が自律神経の交感神経と副交感神経の役割分担で行われます。食事に関しても自律神経の働きで調整され、副交感神経優位で食欲旺盛で消化もよくなり、交感神経優位で食欲、消化が低下します。だから、副交感を優位にする、体が喜ぶ食べ物をとることが、有効と考えられます。今回も腸内の悪玉菌(ウェルシュ菌、大腸菌)が産出する活性酸素を素早く便として排出する「食物繊維」の豊富に含む食品を使ったレシピをご紹介します。



1人分
約15分
約100kcal

ブロッコリーのごま酢和え

1人分1食分(約100g)のレシピです。
※1人分1食分(約100g)のレシピです。

- 材料 2人分
- ブロッコリー……………40g(1/2株)
 - ごま油……………40g
 - 大粒のオクラ……………20g(4本)
 - ※調味料は、ポン酢、お好みで入れます。

●作り方
①ブロッコリーは小房に分け、大粒のオクラは縦にスライスし、ごま油、ポン酢、お好みで調味料を加え、よく混ぜ合わせる。②器に盛り、お好みで調味料を加える。

たけのこミニトマトの茶碗蒸し風

1人分1食分(約100g)のレシピです。
※1人分1食分(約100g)のレシピです。

- 材料 2人分
- 卵……………4個
 - だし……………100g
 - しょうゆ……………20g
 - ごま油……………40g
 - ※調味料は、お好みで入れます。

●作り方
①卵はよく混ぜ、だし、しょうゆ、ごま油を加え、よく混ぜ合わせる。②ミニトマトは縦にスライスし、たけのこは縦にスライスし、よく混ぜ合わせる。③器に盛り、お好みで調味料を加える。

1人分
約15分
約100kcal





柿ヤマト 担当:塚原
所在地:関市関町2丁目1番30号

◇コメント◇

主に住宅設備機器を取り扱っております。水廻り関係の取扱いの他にもオーダー家具などもかなり好評いただいております。皆様に喜んでいただける商品を提供していきたいと思っております。

Vol. 11

協力業者さん紹介



渡辺 盛夫(わたなべ もりお)
担当:大工
S23. 8. 15生まれ
住みか:名古屋市

◇コメント◇

名古屋の渡辺です。名古屋方面での仕事を主にやらせていただいております。これからもみなさんの喜んでいただけるためにがんばります。

社員紹介

Vol. 10

昨年に行いました第4回丸信親睦フェスタにて

バザー売上金 **¥56,564** ありました。

皆様のご協力ありがとうございました。その全額を(財)日本ユニセフ協会へ寄付いたしました。私共、できる限り続けていけたらと思っております。今後共、ご協力の程よろしく願います。



今年も丸信親睦フェスタの開催を予定しております。おそらく10月の第3、第4日曜くらいだと思います。今年も、今年こそはという方もどんどご参加ください。

*今号は気軽に1DAYリフォームはお休みさせていただきます。

丸信スマイル通信事務局

イキイキ系株式会社丸信住宅産業

編集長:岩井

〒509-0403

本社:岐阜県加茂郡七宗町中麻生1291の1

電話 0574-48-1137

FAX 0574-48-1351

営業所:愛知県名古屋市天白区道明町12

電話 052-831-6967

FAX 052-831-0962

e-mail: info@marushin-house. co. jp

HPアドレス: www. marushin-house. co. jp

わたしたちは、家づくり応援隊

応援します。

どんな事でもご相談ください。



お知らせ

この度、丸信住宅は

「地熱の家」ジボリ-システムを始めました。自然の材料-を使用して冷・暖房費を大幅に削減するシステムです。

平成16年 環境大臣賞受賞

平成17年 愛・地球賞受賞

平成18年 新日本様式100選選定

グッドデザイン賞受賞