まるふく通信 第43号

平成 26 年 3 月

ムスカリ（グレープヒヤシンス）

ムスク（麝香）」に由来し、原種にムスクの香りを思わせる芳香を持つ種があることからきている。今の品種には芳香はない。その別名の通りぶどうのような花様である。
花言葉「通じ合う心」「絶望」「失意」

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＊ ～ダイエットエクササイズ～

皮下脂肪ダイエットの基本は無酸素運動と有酸素運動の両立です。が、両方やるのは時間もかかるし大変です。脂肪を効率よく燃焼させるには、筋トレ（無酸素運動）を先に行い体を温めてから次に有酸素運動を行うことです。そこで1日のどの時間にどんなエクササイズをすればよいのでしょうか。

無酸素運動は夕方～夜

エクササイズで欠かせないのが筋トレ（無酸素運動）。じつは、ヒップアップや腹筋、背筋などの筋トレは体が温まっている夕方から夜にかけてがベストです。夕方はゴールデンタイムとも言われているほど、筋トレに向いている時間帯です。さらに夜に筋トレをすることで、筋肉が付きやすく体の締まりも一段とアップします。

有酸素運動は朝

朝から体を動かすことで一日の集中力が増し、生活にハリが出てきます。ぜひ朝の運動は取り入れたいところですが、夜も朝も筋トレをする必要はありません。夜に筋トレをして筋肉を付けたなら、朝は有酸素運動でリフレッシュしてみてください。

主な有酸素運動

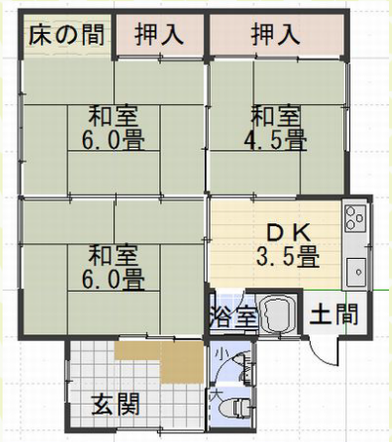
ヨガ
ストレッチ
ラジオ体操
水泳（ゆったりと泳ぐ）
ウォーキング
フラフープ
自転車
フラダンス
縄跳び

主な無酸素運動（筋トレ）

腹筋
背筋
ベンチプレス
短距離走　など、酸素をとりこまずにする運動

無酸素運動は血圧の高い方や高齢者には負担が大きいので無理をしないようにしましょう。そういう方は有酸素運動を中心に行いましょう。

不動産 Information



- 貸家
- 所在地 / 京丹後市網野町網野
- 交通 / 福祉センター前停　徒歩３分
- 物件名 / クワルト・デ・松葉
- 間取り /3K
- 構造 / 木造折版葺平家建て
- 築年数 / 不明
- 家賃 /42,000 円
- 共益費 /0 円
- 駐車料 /1 台 2,000 円
- 敷金 /84,000 円
- 礼金 /84,000 円
- 入居可能日 /2014 年２月中旬
- 設備 / 洋式簡易水洗トイレ　ガス給湯
- 備考 / 賃貸総合保険加入義務有
- 更新 /2 年毎家賃１ヶ月分

ゆずは食べるというよりも、その独特の香りと風味を楽しむものです。
デリケートな和食の風味を演出する引き立て役として、ゆずの利用価値は決して小さくありません。

Menu

豚肉の豆腐味噌鍋

Note

豚もも肉薄切り・・200ｇ
木綿豆腐・・・・・1/2 丁
春菊・・・・・・・1 束
だし・・・・・・・1 カップ
無調整豆乳・・・・300ｍｌ

●合わせ調味料
味噌・・・大さじ 2 強
酒・・・・大さじ 1
みりん・・大さじ 1/2
にんにくおろし・1 片
すりごま・・・・大さじ 1
七味唐辛子・・・小さじ 1/5

ゆずの皮千切り・大さじ 2

①鍋にだしを入れて火にかけ、沸騰したら合わせ調味料を加えて溶きのばし、豆乳を加える。
②　①が沸騰し始めたら豚肉、半分に切った豆腐を加えて火を通し、春菊の葉を加えてひと煮する。
③器に盛ってユズの皮の千切りをたっぷり添える。

毎月１回ＩＨクッキングヒーター料理教室をショールームにて開催しております。お申し込みは 72-0570 まで。
参加費 200 円です。

暮らしのサプリ　★　インテリアカラー　★

日本では昔から色に不思議な力があると考えられてきました。
最近では病室の壁やシーツの色をかえて、患者さんが元気になったという症例も有ります。
この春は毎日暮らす部屋のカラーをガラッと変えてみませんか。

ベージュ

心を明るく、おだやかにします。家族と過ごすことが多くなる。体がリラックスし、くつろげる。暮らしの土台となる色
家族みんなが集まるリビングなどに向いています。

願いが叶うかも？ターコイズ

勇気を与えてくれる色。自分の夢を実現しようと努力するひとのチカラになってくれるかも。

元気になるオレンジ

陽気に明るくなり、くよくよすることが少なくなる。

リセットさせたい白

恋人と別れたり転職したときにリセットする意味があります。なのでここぞという時だけ使うほうがよいですね。

楽しみながら努力できる黄緑

明るくフレッシュな心を持てる。穏やかで優しい色。
子ども部屋などに向いています。

素直になりたいピンク

怒りっぽいひとはカーテンや雑貨に使うと良い。
体調面においてもバランスよく健康的な体をつくる。

冷静さを取り込む青

リラックスと落ち着きの色。
脳のバランスを保つので仕事運がUP。
書斎や仕事部屋など、落ち着いて考え事をしたい場所向き。

どうです？
模様替えしてみたくなりましたか？
部屋全部を変えるのは無理でも、好きなカラーの小物をおいてみるとか、出来るところからはじめてみましょう。

参照：cafe googirl

兄弟構成で見る性格診断

第一子女性編（下に弟や妹がいる）

下に弟や妹ができるまではひとりっ子として育てられ、のんびりしていますが、妹や弟ができたことで責任感を持つようになります。保守的で感情表現が控えめになりがちですが、女性らしい気遣いができるでしょう。弟しかいない女性はダメな男性に尽くすこともありがち。妹がいる女性は特に面倒見が良いですが、妹が可愛かったり優秀だったりすると、嫉妬心が強くなることも。恋愛面においてはプライドが高めの第一子女性は自分からアプローチするのは苦手のようです。

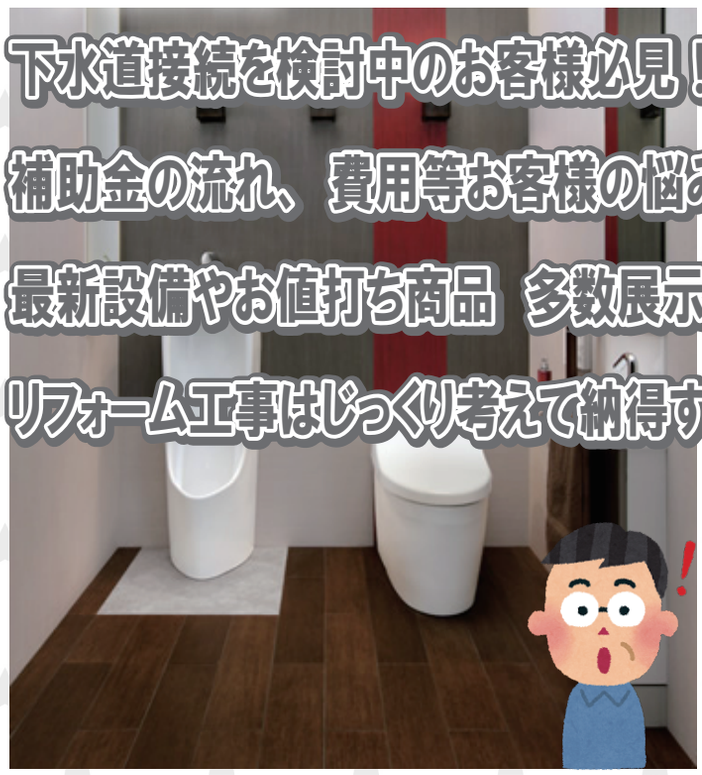
まるふくInformation

まるふく春の住設展示会

～家計にうれしいご提案～

3月8(土)日 9(日)日

AM9：00～PM5：30



下水道接続を検討中のお客様必見！

補助金の流れ、費用等お客様の悩みをズバッと解決！

最新設備やお値打ち商品　多数展示！

リフォーム工事はじっくり考えて納得するまでしないでください！

たくさんの皆様のご来場おまちしております

まるふく産商の
facebookと
ホームページも
よろしく！

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。

まるふく通信

■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