

# まるふく通信 第44号

平成26年4月



チューリップ 旧和名ぼたんゆり

ウコンに似た匂いがあるため和名は鬱金香といわれています。原産国はトルコで宮殿のタイルによく描かれている。生産国のトップはやはりオランダである。

花言葉 (写真のようなピンクの場合)  
「真実の愛」

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 \* ~美肌ジュース~

ニキビや肌荒れなど女性を悩ませるお肌のトラブル。その原因は体内に溜まっている毒素かもしれません。腸の動きが活発な朝に消化吸収のよい野菜ジュースを飲めば、よりよいデトックス効果が期待できます。今月は美肌をGETするため野菜ジュースにいたいオススメの野菜をご紹介します。

ケール



青汁の原材料であるケールは栄養たっぷり。ビタミンA、C、K、B1、B2、カルシウム、βカロチン、鉄、リン、銅、マグネシウム、オメガ3脂肪酸、オメガ6脂肪酸、カロテノイドに、ルチン……。抗炎症作用のあるオメガ3脂肪酸 & 皮膚の形成に役立つビタミンAは肌荒れの改善に効果的です。また繊維質は腸内環境を整え、デトックスの効果があります。さらに、ケールに含まれるルチンはお肌を紫外線から守ってくれる嬉しい効果があります。

パセリ



ビタミンAとビタミンCが豊富に含まれたパセリはお肌の強い味方！シミを予防し、肌のハリをキープする効果があります。ビタミンCにはシミ予防だけでなく、すでにあるシミを薄くするという嬉しい効果も！また尿路、肝臓、腎臓の浄化にも役立ちます。さらに、パセリはビタミンKを含むため、目の下のクマや肌のくすみ改善にも効果的です。

にんじん



βカロチンを豊富に含むニンジンには、アンチエイジングに効果的な抗酸化作用の働きがあります。またビタミンAは歯や骨の健康を保ち、ビタミンCはコラーゲンの生成に役立ちます。コラーゲンはシミやしわを防ぎ、肌にハリを与えてくれます。また、カリウムは体内の老廃物をスムーズに排出するために欠かせない栄養素です。さらに皮膚細胞を活性化させる働きがあり、皮膚の再生を促進します。

ビーツ



ビーツはヨーロッパや西アジアなどではお馴染みの甘い野菜。ビーツにはビタミンC、鉄分、ナイアシン、カリウム、銅、マグネシウム、カルシウム、亜鉛、葉酸、食物繊維などが多く含まれ、また抗酸化物質を多く含みます。血液と肝臓をきれいにする作用があり、肌荒れ改善の効果があります。ただし腎臓結石の疑いがある人は注意しましょう！

参照 : cafe googirl

# 不動産 Information



- 売建物
- 所在地 / 京丹後市網野町網野
- 交通 / 福祉センター前停 徒歩 8 分
- 土地地目 / 宅地 ■ 土地現状 / 宅地
- 土地面積 / 330 m<sup>2</sup> (99.82 坪)
- 建物面積 / 1F 148.22 m<sup>2</sup>
- 構造 / 木造セメント瓦葺平屋建
- 築年数 / 不明
- 価格 / 700 万円
- 道路 / 南西側接道
- 設備 / 上水道 下水道 プロパンガス
- 土地権利 / 所有権
- 建ぺい率 / 60% ■ 容積率 / 200%
- 都市計画 / 都市計画区域内 未線引き
- 用途地域 / 指定なし



えびには血行を良くし、造血機能を整える働きがありますので、体力をつけ、気力を充実させ、毛髪の成長を促す働きもあります。



- ①むきえびは背わたを取り、塩、片栗粉、水適量でもみ洗いし、流水ですすいで水分を取り、塩、こしょうで下味をつける。
- ②ザーサイは粗く刻み、玉ねぎはみじん切りにし、万能ねぎは小口切りにする。
- ③たれのしょうゆ、砂糖、酢、水を合わせる。
- ④卵に卵の下味の酒、塩、こしょう、ごま油を加えて溶きほぐす。
- ⑤鍋に油大さじ1を熱し、えびを加えて中火で炒め、色が変わったら玉ねぎ、ザーサイを加えて強火で炒める。
- ⑥ ⑤に卵を加え、ゆっくり混ぜながら火を通し、卵が半分くらい固まったら、万能ねぎを加える。
- ⑦器にご飯を盛り、⑥のをせて③を添える。

## Menu

### エビの卵炒め丼

## 【材料2人分】

むきえび…16尾 (90g)  
 卵……………4個  
 玉ねぎ…50g  
 ザーサイ(味つき)…15g  
 万能ねぎ…2本  
 ご飯…………適量  
 塩……………適量  
 こしょう…適量  
 片栗粉…適量  
 油……………適量

## Note

☆たれ  
 しょうゆ…大さじ1  
 砂糖……………小さじ1  
 酢……………小さじ1  
 水……………大さじ1  
 ☆卵の下味  
 酒……………小さじ1  
 塩……………小さじ1/3  
 こしょう…適量  
 ごま油…小さじ1

# 暮らしのサブリ ☆ 冬服の整理 ☆

セーターやコートなど冬に重宝した衣類をしまう衣替えシーズンの到来です。ただ冬物はウールやカシミアなど繊細な素材やかさばるものが少なくありません。衣類を傷めないよう上手に整理・収納し、来冬に備えるポイントをまとめました。

## ステップ1 来冬も着る服、処分する服を分ける。



二冬続けて着なかった服は処分を検討しましょう。悩んだら着てみてチェックしてみてください。

### 主なチェックポイント

- サイズが合わない
- 似合わない
- 着心地が悪い
- 好みに合わない
- 落ちない汚れがある

## ステップ2 クリーニングに出す服を分ける。



シルクやカシミアなどの繊細な素材は自宅で洗濯すると傷みやすいのでクリーニング店に任せるのが無難

### 収納スペースの注意点

クローゼットの場合  
ハンガーは服のサイズに合ったものを使いましょう

引き出しの場合  
湿気に弱い服を上段に  
例) シルクなどは上段  
綿や麻は下段

## ステップ3 素材にあわせて収納



クリーニングから戻ってきた衣類のビニール包装は外すか、袋に数カ所の穴を開ける。包装が通気性のある不織布であれば、そのままでもよい。

衣類を詰め込まないことも大切です。通気性を保てるよう収納スペースの7、8割程度を目安にする。来冬に取り出しやすくする工夫もしたい。「お気に入り」でぜひ着たい「着るかもしれない」といった重要度で分けると便利。

衣装ケース  
湿気から守りたい大切な衣類  
かさばる衣類を収納するのに  
最適。

参照：日経オンライン

## 兄弟構成で見る性格診断



### 第二子男性編（下に弟や妹がいる）

上下にはさまれて育つため、集団の中での協調性にとんだ性格になりやすいです。兄や姉に対するライバル心に乏しく物事に執着しない性格。熱しやすく冷めやすい、放浪癖がある、よく考えないうちに物事を始める、気に入らないことがあると黙りこむなどの特徴があります。姉と妹がいる中間子の男性は性格が女性的になりやすい傾向があります。

## まるふく Information 1

### まるふく展示会



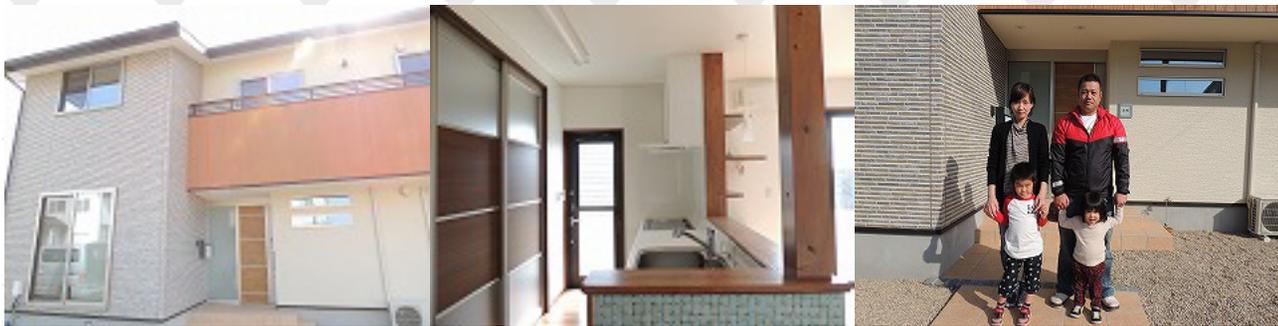
4月 20(日)  
AM9:00~PM5:30

先月、大盛況に終わったまるふく春の展示会。  
リフォームを検討されているお客様にもっと情報を発信したく展示会を開催します。前回来ていた  
だいたお客様も来れなかったお客様もぜひお越しください。



## まるふく Information 2

先日、家づくりをお手伝いさせていただいたY様邸が完成いたしました。  
とても素敵なお家ができ、一緒に家づくりができたことに感謝ひとしお。  
これからも末永いお付き合いよろしく申し上げます。



2014年もあっという間に3ヶ月が過ぎ  
ました。春の訪れを感じるような良い天  
候に恵まれている今日このごろ。  
年度が変わる4月から、気持ちも新たに  
スタートしたいですね。 K・I

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

# まるふく通信