

まるふく通信 第46号

平成26年6月



ほたるぶくろ 英語名ベルフラワー

花の中にホタルを入れてその光が外へ透けて見えるところから、ホタルブクロと言われる。

花言葉 「正義」「貞節」「忠実」

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 * ~朝ごはん~

朝ごはんを食べない人もたくさんいるかも知れませんが、朝食を抜くと体の調子が良い、と勘違いしている人が多いようです。実際は7割以上の方は、体調に関する自覚症状が薄いといってよいでしょう。朝食は体を動かすだけでなく、脳への影響へも及ぼします。特に女性の場合は体温維持のためにも朝食はとっても大事ですよ。

女性なら朝抜きは悪循環

朝食はヨーグルトやミルクよりご飯やパンの方が好ましいです。どちらも糖分がブドウ糖となり、体内に吸収されていきます。それがエネルギーとなり午前中の活動力にもなります。もしこの影響がなかったら、お昼や夜、もしくは間食で甘いものや糖分が欲しがる体になるという悪循環が待っています。

お昼までの栄養をプラス

ご飯やパンを食べるだけでは、もちろん栄養が足りないので、お昼まで持ちません。そこで、しっかりとたんぱく質と脂質を取り入れて、お昼までのエネルギーを体に与えましょう。お米に合うお味噌汁に豆腐を入れたり納豆を食べる。パンには卵やソーセージをプラス。しっかりとたんぱく質と脂質を取り入れることで、大体5時間以上は消化に時間がかかり、お昼までにお腹がすきすぎることはありません。おにぎりだけ、パンだけ、それでは栄養が足りなくなって、お昼や夜にドカ食い！なんてことになります。

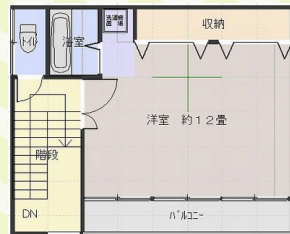
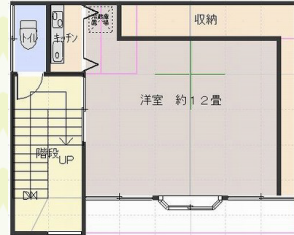
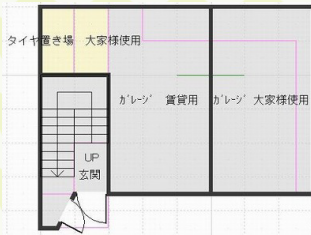
消化が早すぎる白米

白米や小麦粉パンは消化吸収の時間がとても早いです。白米の場合は2時間後にさらにパンにいたっては、2時間以内には消化されてしまいます。消化が早いとすぐにお腹がすき、さらに糖分は血糖値を急激に上げてしまうので、余計に空腹感が。そんな場合は、ご飯は玄米に、パンは全粒粉に変えて消化を緩めてあげましょう。



参照 : cafe googirl

不動産 Information



街中でお買い物も
便利！

- 借家
- 所在地 / 京丹後市網野町網野
- 交通 / 丹海バス 網野本町バス停 徒歩1分
- 間取 / 2K
- 土地面積 / 330㎡ (99.82坪)
- 建物面積 / 1F 148.22㎡
- 構造 / 鉄骨造亜鉛メッキ鋼版葺 3階建て
- 築年数 / 昭和56年10月15日
- 家賃 / 50,000円
- 共益費 / 5,000円
- 駐車料 / 1台無料
- 敷金 / 100,000円
- 礼金 / 100,000円
- 入居可能日 / 相談
- 設備 / 水洗トイレ・浄化槽
2, 3階エアコン有り 階段昇降機有り
冷蔵庫、レンジ、家具使用可
- 備考 / 賃貸住宅総合保険加入義務有り



- ①ボウルにスイートコーン、卵を入れて混ぜ、パンケーキミックスを加え、塩、こしょうをして混ぜ合わせる。
- ②サニーレタスはちぎり、アボカドは1cm角に切り、かにかまぼこはほぐし、トマトは種を取って1cm角に切る。
- ③4枚焼く。フライパンにバターを中火で熱し、①を流して両面を焼き、取り出して粗熱を取る。
- ④ボウルにトマトを入れ、塩、こしょうで味を調える。⑤ ③のクレープでサニーレタス、アボカド、かにかまぼこ、トマト、マヨネーズを包み、器に盛る。

Menu

コーンクレープ

【材料2人分】

Note

- ▼スイートコーン缶
(クリームタイプ) ……200g
- 卵……………1個
- パンケーキミックス……………80g
- バター……………20g
- サニーレタス……………2枚
- アボカド……………1/2個
- かにかまぼこ……………50g
- トマト……………1個
- マヨネーズ……………大さじ2
- 塩・こしょう……………適量

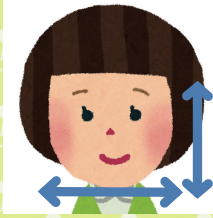
毎月1回IHクッキングヒーター料理教室をショールームにて開催しております。お申し込みは72-0570まで。参加費200円です。

暮らしのサブリ

☆ めがね ☆



常にかけている人、必要なときだけかける人、おしゃれの一部としてかける人、様々いると思います。たくさん種類もあり、購入時に色々試着して迷って悩んでしまうこともしばしば。今月は顔形のタイプ別に似合うメガネをご紹介します♪



顔のタテの長さは眉からアゴの先まで。
顔のヨコの長さは左右に一番出っ張っているところ（耳除く）。
タテが長ければ〈長い顔〉ヨコが長ければ〈短い顔〉です。
タテ・ヨコがおなじ長さなら〈短い顔〉になります。
あとは〈ほっそり〉しているか〈ふっくら〉しているかで決まります。



ふっくら 長いタイプ

- 上下幅が大きい物
- 直線的なラインのもの
- アンダーリム・フルリム
- 濃い色のもの
- 太い作りのもの



ほっそり 長いタイプ

- 上下幅のやや広いもの
- 曲線的なラインのもの
- アンダーリム・フルリム
- 太い作りのもの



ふっくら 短いタイプ

- 上下幅の狭い物
- 直線的なラインのもの
- ハーフリム・ふちなし
- 濃い色のもの



ほっそり 短いタイプ

- 上下幅の狭い物
- 曲線的なラインのもの
- ハーフリム・ふちなし
- 淡い色のもの



参照：cafe googirl

兄弟構成で見る性格診断



末っ子男性編（上に兄姉がいる）

生まれた時から上がいるため必死に追いつこうとしながら成長する。甘え上手の負けず嫌いで、思ったことをすぐに言う。嘘をついてもバレるし、嘘をついてることを言いたがる。仕切るのは苦手。第一子（下に弟妹がいる）と相性が良いが、ひとりっ子とは相性が悪い。

まるふくInformation

先日、家づくりをお手伝いさせていただいたI様邸が完成いたしました。
とても素敵なお家で、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お願ひします。



キッチン



リビングルーム



バスルーム



和室入口

じめじめと鬱陶しい梅雨の時期が来ました。傘をよく壊すので、安くてデザインもあまりこだわらない傘を使い捨て感覚で使っていましたが、今年は気分をアゲるために鮮やかな色の傘を買ってみようかと検討中です。

S・K

まるふく通信のご意見・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