

# 暮らし応援レター すまいる

## 15年春号

プロタイムズ岐阜関店 (有)三輪塗装

### 『みんな-♡ごはんにするよっ』

## 海老とアボカドのグラタン



### 材料(4分)

海老(無頭) 8本  
アボカド 1ヶ

小麦粉 80g  
無塩バター 150g  
牛乳 400cc  
生クリーム 200cc  
塩 適量  
こしょう 適量

### 作り方

- ① 海老の皮を剥いて、 $\frac{1}{2}$ に切る。アボカドは種を取り、2cm角に切る。
- ② フライパンに少量のバターを入れ、①を炒める
- ③ お鍋にバターを50g入れ溶かし、小麦粉を入れ、弱火でよく焼いたら、牛乳を3回に分けて入れながらよく混ぜ、ボウルにうつす。
- ④ ③にバターを20gずつ入れ混ぜたら、生クリームを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 器に④を適量入れ、②をのせて、残りのソースをかける。
- ⑥ 200度のオーブンで焦げ目が出来るまで焼く。

### 「春眠暁を覚えず」

いよいよ春ですね～ 皆様お元気ですか～?

プロタイムズ岐阜関店 (有)三輪塗装のスタッフは皆元気であります!

春は気候が良く寝やすいということもありますが、日照時間が短くなり始めていることもあり、同じ睡眠時間でも、目覚める頃にはすっかり明るくなっているということを意味しています。つまり、昼寝ではなく夜の睡眠について詠った詩なんですね。

しかし春の日中ウトウトしやすくなるのは気のせいかというと、そういう訳でも無いようです。春になると皮膚の表面血流量が増え、交感神経系が活発になり、日中の活動量が増えるという生理現象が起きやすくなります。その結果、疲労感やだるさが出やすく、夜はもちろん、昼間も強い眠気に襲われることが増えるようです。

かのフランスのナポレオン皇帝は1日3時間睡眠だったと言われています。

現在、理想的な成人の睡眠時間は7時間といわれていますが、彼は健康的に大丈夫だったのでしょうか?

彼の側近が残した記録によると、ナポレオンは会議中、馬での移動中など、こまめに仮睡眠をとっていたそうです。まとめて長い睡眠時間をとらずに、短い睡眠をこまめにとる人を「ショートスリーパー」と呼ぶそうで現代の日本にもそういった習慣を持つ人が結構いるそうです。ある意味規則正しい睡眠生活と言えますが、多くの人にとって昼間の眠気は大敵なはず!

やはり、夜はしっかり眠って規則正しい生活リズムをつくり、気持ちのよい暁を迎えましょう。

因みに私は毎日7時間しっかり寝る派です(笑) 有限会社三輪塗装 代表 三輪雄彦

## 2015 April

旬 ゴボウ 竹の子 ぶき  
グレープフルーツ きびなごのり

### 誕生石

ダイヤモンド 石は永遠の絆 純潔  
高いエネルギーを引き寄せ、  
成功と幸せをもたらしてくれます。

### 今月の豆知識

あると便利!! 型抜きまじカワイイお弁当

### ウイナーカッター

タコやカニ、タコホホなどが「アッ!!」という間に完成! ミッキーやキティちゃんの型もあります。

### うずらの卵カッター

うずらの卵が、愛らしい重たき物に変身しちゃうキット。

### クッキー型

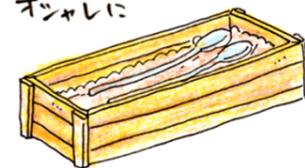
のりや、薄焼き卵、かまぼこをカワイイ型に!

### 100円SHOP

## おもてなし

## 木箱を オシャレに

カトラリーも  
オシャレに



100円ショップで売っている木箱を上手に使ってオシャレな空間を演出しましょう。

### ●組み合わせキッチンに

少し深さのある木箱をいくつか組み合わせて、壁面に横長に立てて使います。砂糖や塩が入ったキャニスターを入れたり、塩コショウを入れたり、ちょっとした戸棚に早変わりします。

### ●コードの収納に

テレビやパソコンの配線コードがぐちゃぐちゃになっていませんか? 蓋付きの木箱の横面に穴を開けて、コードをしまい込みましょう。テレビ、パソコン周りがすっきりします。

### ●カトラリーを入れて

細長い木箱の底に紙ナプキンを入れて、カトラリー(ナイフやフォーク)を入れてみましょう。テーブルの中央に置くとオシャレなカフェみたいです。

### ●観葉植物を入れてナチュラルに

木箱にシールでデコレーションして、観葉植物やサボテンを飾るのも素敵です。出窓に飾ったり、職場のデスクに置いて癒されるのもいいですね。

今回もお手に取って頂きありがとうございます。暖かくなり身も心も軽くなる季節になりましたね。どこかに出かけたくなり、ついつい旅行会社のチラシを手にとって眺めてしまいます。2015年4月 白石



プロタイムズ岐阜関店  
(有)三輪塗装 関市東新町3-921-5

0120-036-037 http://www.p-miwa.co.jp/

# 居心地のいい家づくり

## ～玄関を整える～

家の顔になる玄関。まずは玄関の整理収納から始めましょう。



### 1. 靴をみなおす

最初に下駄箱の靴を全部だしてみよう。パパの今は履いてない靴、子供の小さくなって履けない靴、ママが昔履いていた靴など色々出てくると思います。今、好きで気に入ってよく履いている靴だけを下駄箱に戻しましょう。高かったけど、サイズが合っていない履かない靴、足が痛くなっちゃう靴、気に入っていない靴は戻さないようにしましょう。そのスペースには、気に入ったサイズがぴったりの新しく買った靴を収納したいですね。

### 2. 収納場所を決める

収納する時には、下駄箱のそれぞれの段を家族一人ひとりで分けましょう。子供たちには下の方がおすすめです。それぞれの段で決めると、子供たちにもわかりやすくなり、自分たちで出したり、片づけたりが出来るようになります。お母さんが探したり、片づけたりする手間がなくなります。それぞれの段に名前のシールを付けておくと、より分かりやすくなりますよ。

### 3. 下駄箱の上を物置にしない

帰ったら、ついつい下駄箱の上にDMを置いてしまいがちです。下駄箱の上は、おうちの中でお客様が最初に目にするところです。ここはスッキリとお花やグリーン、ちょっとした飾りの置物だけを置くようにしましょう。DMを置いてしまうなら、近くに小さなゴミ箱を置いて、玄関で確認したらすぐに分けて捨てるようにするのがおすすめです。

# HAND MADE KI・RE・I

## 良い石鹸のお話

あなたのキレイを作りますよ。



### ●良い石鹸を選ぶポイント

- ①「石鹸素地」の原材料が明記されている  
※「石鹸素地」とは・・・  
油脂と苛性ソーダなどのアルカリ成分との化学反応によって出来上がった成分のことです。
- ②合成界面活性剤無添加
- ③凝固剤、酸化防止剤などの合成化学成分無添加

### 石鹸素地の原料が大切です。

石鹸成分のうち素地100%であれば本物の純石鹸と言いますが、素地の原料にも色々あります。牛脂などの動物性からオリーブオイルなどの植物性まで様々な油脂が石鹸素地の原料として使われています。ですから、石鹸素地の原料と、製法まで厳しくチェックして、より信用性があるものを選んでくださいね。

(例えば、天然のオーガニックオリーブ油を使用している、生産者の顔が分かるなど。)

- ①～③を参考に、自分の為の石鹸を探してみてくださいね。

固形の洗顔石鹸のメリットは、その成分が肌に優しいこと。固形石鹸の泡は肌に洗浄成分を残さないで素肌状態になり、本来のお肌の力を整えてくれます。そんな石鹸ですが、様々なものが市販されています。より良いものを選ぶにはどうしたらよいのでしょうか？

### 【どんな石鹸で洗顔がおすすめなの？】

#### ●本物の石鹸は弱アルカリ性

本当に石鹸と呼べるものは、アルカリ性以外には存在しません。中性、弱酸性、アミノ酸系と表記されている石鹸がありますが、それらは石鹸の形をした合成界面活性剤入りの合成洗剤です。

また、お肌は酸性の為、「弱酸性」の洗浄剤が肌にやさしいと言われていますが、アルカリ性の石鹸で洗うことで、一時的にお肌がアルカリ性になり、本来の酸性に戻ろうとしてお肌の働きを活性化してくれます。

# 今日のエンターテイメント

SA (サービスエリア) が楽しい!!

2015年のゴールデンウィーク。5月3～6日までで、4連休。2日の土曜日も含めると5連休になります。さて、連休には高速道路を使って遠方に行かれる方も多いと思いますが、最近のSA (サービスエリア) の進化には目を見張りますよね。ご当地ならではのオリジナル開発グルメが食せる。綺麗で美しいパウダールームが完備されたトイレがある。絶景スポットに建てられている。ショッピングモールや温泉など、サービスエリア内で遊べるものがあるなど。ネットで簡単に人気サービスエリアや各施設情報が調べられるので、今年のゴールデンウィークレジャーには楽しいサービスエリアへのドライブなんてイイかも。ただし、渋滞にはくれぐれも気をつけて下さいね (笑)



### 【ちょっとセレクトしました・・・こんなサービスエリアが素敵!!】

●海老名SA 神奈川県 東名高速道路(上)  
日本最大級のSA。上下線ともに充実した施設を誇りますが、特に2011年12月にリニューアルオープンした上り線の「EXPASA」はもはやSAの域では無いようです。セレクトショップの「ユナイテッドアローズ」や輸入食品が豊富な「成城石井」など、他のSAでは見られない施設が入っています。横浜中華街グルメや、神奈川で人気のお店の味も楽しめます。寄り道ではもったいないSAです。

●刈谷PA 愛知県 伊勢湾自動車道(上下)  
こちら施設内には、おなじみの川島PA同様に観覧車があるんです。更に天然温泉、超豪華なトイレもあるゴージャスな施設です。フードコートやお店も充実。家族で楽しめる施設になっています。

## リフォーム実績 2014年12月～2015年2月

14年12月	岐阜市	K様	雨漏り修理
14年12月	関市	某企業	雨漏り修理
15年1月	各務原市	M様	雨漏り修理
15年2月	関市	H様	床リフォーム
15年2月	関市	T様	床修繕
15年2月	関市	K様	太陽温水器撤去
15年2月	関市	K様	床修繕



### 雨漏りの修理も当社にお任せください!

## 外壁・屋根リフォーム実績 2014年12月～2015年2月

関市	14件
美濃市	2件
可児市	2件
各務原市	2件



ツートンカラーでモダンな外装になりました。

山県市	1件
加茂郡	1件
犬山市	1件



屋根材を鋼板に替え、これから家をしっかり守ってまいります。

各種施工事例はHPでご覧いただけます。 <http://www.p-miwa.co.jp/> (または「三輪塗装」で検索)