

**今日のご飯は笑顔でいっぱい**

**免疫力upレシピ** 家族みんなの健康作りに取り入れたいのが、免疫力を高める食事です。免疫力upに効果があるといわれている、食材や香辛料などをたっぷり使ったレシピを紹介します。

**暮らしに“役立つ”情報がいっぱい！**

**高野豆腐と夏野菜グラタン**

**材料・調味料 4人分**

- 高野豆腐 2枚
- 玉ねぎ 1/2個
- ニンジン 1/2本
- セロリ 1/2本
- マッシュルーム(生) 4個
- ニンニク 1片
- オリーブ油 小さじ3

**<トマトソース>**

- 水煮トマト(カット缶) 400g
- 水 200ml
- はちみつ 大さじ2
- ウスターーソース 大さじ2
- 顆粒スープの素 小さじ2
- 塩コショウ 少々
- ナス 2本
- ズッキーニ 1本
- トマト(中) 2個
- ピザ用チーズ 80g

**アポイント**

免疫力を高めるポイントの1つは体温を上げる事です。運動やしっかり入浴することで平均体温を1度高めると、免疫力が約30%向上すると言われています。体温を高くするのに必要なのが筋肉。筋肉を効果的にためには、食事で良質なタンパク質をとることが大切です。良質なタンパク質が含まれた高野豆腐とチーズ、そして栄養価の高い旬の野菜で、しっかり免疫力を上げるレシピです。高野豆腐は美肌にも！肌の土台を作る良質な蛋白質、亜鉛、カルシウムが含まれていますよ。他にも鉄・食物繊維も豊富な高野豆腐をもっと日常に取り入れたいですね。

**作り方**

- 高野豆腐は袋の指示通りに柔らかくもどし、水の中でやさしく押し洗いする。水が白く濁らなくなったら、軽く水気をきって、細かくちぎる。
- 玉ねぎ、ニンジン、セロリ、マッシュルーム、ニンニクはみじん切りにする。
- ナスはヘタを切り落とし、幅2~3mmの輪切りにする。分量外の塩水に放ってアクを抜き、水気をきる。
- トマトはヘタをくり抜き、薄い半月切りにする。
- フライパンにオリーブ油小さじ1とニンニクを入れて弱火で加熱し、香りがたら高野豆腐、玉ねぎ、ニンジン、セロリ、マッシュルームを加えて弱めの中火で約10分炒める。
- 赤ワインを加えてアルコールを飛ばし、材料を混ぜ合わせたトマトソースを加えて、中火で約10分煮詰めたら塩コショウ少々をして味を調える。
- 別のフライパンに残りのオリーブ油を熱し、ナスとズッキーニを焼く。
- 耐熱容器にナスの1/2量を敷き、⑥の1/2量を広げる(2度繰り返す)。ズッキーニとトマトを並べ、ピザ用チーズを散らし、200°Cに予熱しておいたオーブンで20分焼く。

**vol.58**  
2015 Summer

発行元:(株)スペースマイン  
〒639-1028 大和郡山市田中町834-1  
☎0120-58-2803  
発行責任者:矢島一

「住こや家通信」は、奈良・郡山を中心とした情報発信紙です。素敵なお店の紹介や住宅の情報をご紹介します。住こや家通信をよろしくお願いします。

**毎日の習慣にして免疫力UP**

# 夏でも冷え取り！お尻、冷たくありませんか？

お尻には座るために必要な脂肪が多くあります。脂肪は熱を通さないために冷えやすいのです。また、座ることが多いとつぶされ続けたお尻の血行は、さらに悪くなり冷えが進行します。

お尻が冷えているということは、骨盤底筋群が冷えているということでもあります。女性の不定愁訴がお尻の冷えからきていることが意外に多いのです。

お尻の血行をよくするためには、股関節や背骨、骨盤まわりの硬くなっている筋肉を整えます。もちろんヒップアップにもつながりますよ！ 森田

**おススメなのがヨガの胎児のポーズと、そのバリエーションです。  
どれも、気持ちのいい動作です。**

**ヨガの胎児のポーズ**

- ①仰向けに寝転び両足を揃える
- ②両膝を折り曲げて腹筋でゆっくりと手前に引き寄せる
- ③両手を両膝に添えて、ゆっくりと手前に引き寄せる
- ④腹筋と首を使い額が両膝に触れる事を目標に、ゆっくりと持ち上げる
- ⑤そのままの姿勢で深い呼吸を繰り返します

**バリエーション①  
全身を揺らす事で背骨をマッサージ**

両腕を使い膝を操る事で、搖りカゴのように全身を前後に揺らします。

この動作は背骨を矯正します。全身を左右に揺らしたり回転させる動作も、背中の色々な部分を刺激し、バランス感覚を鍛える効果もあります。

**バリエーション②  
股関節をストレッチするポーズ**

右足だけを外して前に伸ばし、つま先も伸ばして大地に触れるぎりぎりの所で保持する。深い呼吸を行う。

**バリエーション③  
腰を捻るポーズ**

両手を広げてつま先も伸ばして床につける。左肩が浮かない角度で止めて、左肩が床から浮かないようにし、首を左側に傾け、左側に伸ばした大地に下ろした手先を見つめながら深い呼吸を行う。

**我が家のおもじろ PHOTO**

## 「え！？カルガモ(笑)」

実家でとれたナスを良く見ると…池を優雅に泳ぐカルガモみたいに(笑)あまりの可愛さに目を描いてあげました！

N様(大和郡山市)

採用させて頂いた方には、「ひだまり」チケット 1,000円分プレゼント 詳しくは広告をご覧下さい。

**PHOTO大募集**

ご家族やペットの写真を記念に載せませんか？住こや家通信では、我が家自慢&おもしろ写真を募集中です。どんどんお待ちしてま～す♪

(担当:西田)  
ご連絡先 mail:info@spacemine.co.jp  
ご郵送：〒639-1028 大和郡山市田中町 834-1  
(株)スペースマイン「PHOTOコーナー」係

住こや家 通信 2015 Summer ■ リフォーム  
新築・建替 ■ 株式会社スペースマイン [暮らしギャラリー 四季の家]  
ガーデン [スペースマイン | 級建築設計事務所] 〒639-1028 大和郡山市田中町834-1 0120-58-2803  
■ 検索 クリック

**実は万能！ひまわり(オイル)の活用法♪**

こんにちは。スペースマインの吉村です。  
皆様にとってひまわりはどんなイメージをお持ちですか…？  
夏の太陽に向かって真っ直ぐに咲く花…。  
元気が出る黄色、オレンジ色のコントラスト…。  
夏の象徴とも言え、誰もが好きな花の一つですね。皆様は夏にひまわりを育てられた事がありますでしょうか？夏休みの宿題、毎年夏に植えている etc… 様々でしょう。

では花が咲いた後はどうされますか？  
ペットの餌にする、自分で食べようと思うが小さくて加工（皮むき等）が面倒だ！そのまま咲いて終わりというパターンが多いのでは？  
せっかく育てたならオイルにしてみては如何でしょうか？

<食品活用> ビタミンE、リノール酸、オレイン酸を多く含みます。  
ビタミンEはごま油、オリーブ油の約5倍となっております。  
今まで日本では馴染みが有りませんでしたが徐々に商品としても増え始めているようです。  
スキンケアオイルとしても使用できます。  
クレンジング・マッサージ・ベビーオイル・石鹼…。  
シャンプー（ひまわりオイル配合）のCMなんかは皆様ご覧になられているのではないか？ぜひ、一度、お試しください。

吉村

**Do it yourself** 今日はご自宅の網戸の張替えについてご紹介させていただきます。

**今回のテーマは… 網戸の張替え**

**準備頂くもの**

- 張替え用網戸ネット
- 網戸ビート（押えゴム）
- 網戸クリップ
- ツインローラー
- カッターナイフ

**1. お使いの網戸を取り外し既設のネットを外します。**  
※この時ビートの太さに種類があるので確認したうえで、ビートはご準備ください。  
溝に入らなかったり、すぐに外れてしまいます。

**2. 網戸の枠より余裕をもたせネットをカットします。**  
※カッターナイフかハサミでカットしてください。  
次に網戸クリップでネットを四方に固定します。

**3. ビートを溝に押込みます。**この時、角から5cmほど開けた位置を起点に角に向け押込みをスタートしてください。  
※あまりキツく引っ張ると網戸の枠自体が引っ張られる場合があるので注意してください。

**4. ぐるりと1周するところまでいたらビートをカットし収めてください。**  
そしてカッターナイフで溝に沿ってネットをカットすれば**完成**です！

中畠  
「インターネットでも張替えの動画などが無料掲載されているので参考にしながらチャレンジしてください！！」

**お家紹介** 最近、リフォームさせて頂いてお引っ越しされたお家を紹介させていただきます。

**施工前**

**施工後**

# NEWS! 体の健康と住まいの関係について、国・県が本格的に取り組みを始めました!!

## 省エネ住宅ポイント制度&奈良の木利用制度

### ■省エネ住宅ポイント制度

省エネ住宅に関するポイント制度(省エネ住宅ポイント制度)は、省エネ住宅の新築やエコリフォームの普及を図るとともに、消費者の需要を喚起し、住宅投資の拡大を図る事を目的とし、一定の省エネ性能を有する住宅の新築やエコリフォームに対して、様々な商品等と交換できるポイントを発行する制度です。

使用条件に決まりがございます。  
ぜひ、一度下記までにお問合せください。  
スペースマインではポイント申請代行も致します。

**予算が無くなり次第終了です!**

前回の住宅エコポイントより、早期終了が予想されます。お早めにお問合せください。

国土交通省

組み合わせで最大30万ポイント(30万円相当)還元!!

#### 省エネ住宅ポイント使用例

### ■平成27度制度融資 奈良の木利用住宅 奈良県 奈良の木を使った住まいにご利用頂けます!

**新築リフォーム** 構造材や内装材に奈良県地域認証材を使用した場合で、施工会社が「奈良の木」マーケティング協議会に登録している新築・リフォーム工事に**最大1,000,000円の補助金**がでます。

※スペースマインは「奈良の木」マーケティング協議会の登録施工店です。

### ■平成27度補助金 地域型住宅グリーン化事業

木造住宅にご利用頂けます!

**新築**

高度省エネ型住宅(ゼロエネルギー住宅)仕様の場合で、施工会社が採択されたグループのルールに則して住宅の省エネルギー技術に関する講習の終了者が設計、施工または工事監理に係る住宅である新築・リフォーム工事に対して補助金がでます。

長寿命型の場合

長期優良住宅

→ 最大1,000,000円の補助金がでます。

高度省エネ型の場合

認定低炭素住宅

→ 最大1,000,000円の補助金がでます。

ゼロエネルギー住宅

→ 最大1,650,000円の補助金がでます。

※スペースマインは省エネルギー講習の認定済み工務店です。

## ■平成27度補助金 長期優良リフォーム

国土交通省

まるごと新ひん君  
長寿命リフォームご利用頂けます!

### リフォーム

住宅性能の向上のためのリフォーム等による住宅ストックの長寿命化を図る優良な取り組みに対し、国が費用の一部を補助する制度です。対象リフォーム工事に**最大1,000,000円**の**補助金**がでます。

### 新築

## ■平成27度補助金 スマートウェルネス住宅

国土交通省

まるごと新ひん君  
長寿命リフォームご利用頂けます!

高齢者、障害者又は子育て世帯の居住の健康の維持・増進のために、国が事業の実施に要する費用の一部を補助するものです。

対象新築工事に**最大1,200,000円**の**補助金**がでます。

※スペースマインはスマートウェルネス住宅事業採択工務店です。

その他、太陽光発電や耐震の補助金・減税制度など。詳しくお気軽にお問合せください。