



# 素敵空間 MAIL

2023. 冬



## 知っていますか？ “ヒートショック”

### 冬の温度差に要注意

『ヒートショック』とは暖かい部屋から寒い部屋への移動などで、温度の急な変化が体に与えるショックのことです。浴室暖房などをうまく活用しながら、以下のことにも気を付けて、お風呂時間を楽しみましょう。

※浴室暖房等、気になる器具がございましたら、一度当社へご相談ください。



## ～季節のBOX～ 天津飯

今回は簡単に作れる天津飯のご紹介です。ふわふわの卵に熱々餡をたっぷりかけて仕上げます。あっさりとして食べやすく、あと引く美味しさです。手軽な材料で作れますので、ぜひお試しください。

- 〈材料〉(1人分)
- ごはん 200g
  - 卵 2個
  - カニカマ 3本
  - グリーンピース 5粒
  - ★水 150ml
  - ★料理酒 小さじ2
  - ★しょうゆ 小さじ1
  - ★鶏ガラだし 小さじ1
  - ★ごま油 小さじ1
  - ★片栗粉 大さじ1
  - ★塩こしょうひとつまみ



### 〈作り方〉

- 鍋に★を入れて、混ぜ合わせ中火にかける。沸騰しとろみがついたら火からおろす。
- ボウルに卵を入れて、ほぐしたカニカマを加えて混ぜます。
- フライパンにごま油をひき、②を流し入れ、半熟状になったら火から下ろします。
- 器にご飯をよそい③をのせます。①をかけ、グリーンピースを散らして完成です。

## 冬のヘルス&ビューティー 乾燥の冬編

秋の過ごしやすい気候から、冷たく寒い冬が訪れていますが、体調はいかがですか。冬の体調管理でまず大事になるのは、体を冷やさないことです。人間の体は体温が下がると、免疫力も落ちてしまいます。冬に色々な病気にかかりやすくなるのは、寒さで体が冷えて免疫力が低下するからです。さらに寒さが厳しくなる冬に備えて、以下のポイントを参考にしてみてください。

- 乾燥した空気の為、体内の水分が奪われやすくなるので**十分な水分を摂る**
- 睡眠時間を確保しぐっすり眠る
- 急激な**温度差**に気を付ける
- バランスの良い食事をとる
- 適度な運動で**血行を良くする**
- 浴槽の湯に浸かって、**体を十分に温める**
- こまめな**手洗い・うがい**を心がける



## 青山ニュース!



ゴマ♂1才4カ月



オモチ♀1才4カ月

昨年7月にやってきた2匹の子猫もすくすくと成長し、1才4カ月の成猫ちゃんへ。ご主人の不在中も仲良くお留守番してくれています。在宅中はお主人家族にべったりだそうです。冬仕様のハンモックでピッタリと寄り添い眠る姿は何よりも癒される光景です♡



もぐもぐタイム→



←いつも仲良しの2匹です

今の悩みは、お膝に座られるとなかなか立つことが出来なくなるご主人。ゆっくりと流れる時間もいいものですね!

姫路市青山5丁目10番1号



株式会社

# 青山商会

電話：079-266-2157

LPGガス販売・給排水設備・リフォーム・エクステリア

