

すみか新聞



福岡新築リフォーム不動産

株式会社 馬渡ホーム

〒819-0043 福岡市西区野方5-39-2



0120-718-933【フリーダイヤル】



info@mawatari-home.jp

ホームページも見てね♪

馬渡ホーム 検索

断熱・防音2重窓【インプラス】

夏、冷房しても窓辺が暑く、涼しくならない。
冬、暖房してもなかなか暖かにならない。
窓には結露ができてビショビショ。
外の音や、車の音がうるさく気になる。
…さて、こんなお悩みありませんか？



【インプラス】が解決します！

実際に取付をされたお客様の声です。

インプラスってなに？から始まりましたが、取付後すぐに冷暖房の効きが良くなり、すぐに違いを実感しました！ すごく快適です。何より結露が今までと全然違います。掃除の手間がかからず、すごくラクです。様子見で和室に1窓だけお願いしましたが次は寝室やリビングにも取付を検討しています。

今の時期にも夏場の冷房効率アップにいかがでしょうか？
また冬場はトイレやお風呂場洗面所などへの取付もおすすめです。
詳細は馬渡ホームまでお問い合わせください(^_^)



インプラス取付施工例



鉄分・食物繊維を毎日手軽に♪ 梅の実ひじき

材料(A)

- ・生芽ひじき…100g (乾燥なら15g)
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・お酒…大さじ1
- ・砂糖…大さじ2

材料(B)

- ・カリカリ梅…2~3粒 (種を除き、みじん切にしておく)
- ・白いりごま…適量
- ・かつおパック…1袋

- 1、材料(A)を鍋に入れ、ふたをして中火で沸騰したら弱火で5分煮る
 - 2、ふたを開けて中火で煮汁がなくなるまで煮詰める
 - 3、火を止めて、材料(B)を加え、全体を混ぜる
- ぜひ試してみてください(^_^)/



乾燥ひじきの戻し時間は、20分くらい。
戻しすぎに注意！
豆腐・納豆・卵焼き・山芋・オクラ
野菜サラダなど、何に混ぜてもGood!



ひじきは、栄養成分の宝庫？

ひじきには、私たちの体に必要不可欠な成分がぎっしり詰まっています。主な栄養成分は、ミネラル、食物繊維、カルシウム、鉄分です。食物繊維は、便通をよくして、有害物質を対外に排出するので、動脈硬化や大腸がん予防に役立ちます。カルシウムは、海藻類の中でもっとも多く、骨の健康維持に欠かせないビタミンKも併せもつので骨粗鬆症の予防やイライラを抑える効果があります。(※カルシウムは牛乳の12~13倍もあり、体内への吸収率もよいのです。)鉄分の含有量も海藻類の中では1番で、貧血予防に欠かせません。ひじきは優れた栄養食品なので、毎日の食事で積極的に取り入れたいですね！