

あおぞらニュース2016.03



店頭がひな祭りバージョンになっております😊

寒さもだいぶ落ち着き暖かい春に向かい始めましたがいかがお過ごしですか？

三月は、ひな祭りに、ホワイトデーなどのイベントがあります卒業など、新たな出発に向け節目の月でもあります (*^_^*)

多くの人を悩ませる花粉の始まりでもありますね ((+_+))

色々な予防をしつつ、暖かい春に向け快適に過ごしていきましょう♪

花粉を少しでも楽に！！食べ物で予防しましょう(*^ ^)♪

とうとう花粉の季節になってきましたね((+_+))、ヒノキ、スギは2月～4月までがピークとされているようです。

マスクをする、花粉眼鏡をする、症状が出る前に薬を飲む、など対策は色々ありますが今回は少しでも症状を抑えられるとしている食べ物をご紹介します！！

じゃばら…とても話題になっているじゃばら！！実は和歌山県北山村で唯一生産されているという注目の柑橘果物なんです。



味はゆずに似ておりアレルギーの原因となる脱顆粒現象の抑制を期待できるとされ皮が特にフラボノイドが多いそうです♪

レンコン…レンコンはビタミンCが加熱にも強くタンニンがアレルギー症状に効くので、花粉以外にも良いとされています。

ヨーグルト…乳酸菌で腸内環境を良くして改善します。なので花粉が始まる1カ月前から採る必要があるようです。

その他 …ルイボスティー、緑茶、シソ、トマト、青魚、etc …

** 楽しいひな祭り **

3月3日のひな祭り、始まりは分かっていないようですが、平安時代には貴族の子女の雅ひな「遊びごと」として行われていたようです。

桃の節句とも言われるひな祭りまさに桃の花が咲くからだそうです！！

みなさん♪ ひな人形、桃の花を飾り、雛あられ、菱餅を供え、白酒や寿司、ケーキなどでひな祭りをぜひ楽しんでください😊

ネクスト・ワン
ニュース



内装リフォームアドバイザーをさせていただいております、『泉 健次』と申します！！お客様が満足していただける仕事を目指しております！！今後ともどうぞ宜しくお願いします！！

* お花型寿司ケーキ *



* 材料 * 4人分

※米酢60ml、砂糖大さじ1.5、塩小さじ0.5

・卵(砂糖、塩、各小さじ1)

・きゅうり… 1本

・桜でんぶ… 敵量

・サーモン刺身… 6切

・鯛の刺身… 6切

・イクラ 1パック

1. 炊き立てのご飯に※米酢などを混ぜる。

2. 薄焼き卵を作り細切り、きゅうりは、細切り後塩もみしておきます。

3. 酢飯1/3を詰め水切りしたきゅうりと、でんぶを乗せ残りの酢飯を敷き詰めます。

4. 型から出し卵を飾り、花の様に巻いた刺身、いくらを飾り付け出来上がり♪

* 家族それぞれが住みやすい家へ *



お客様の住宅環境に配慮した、住まいに溶け込む物を作りたいというオーダーをいただき、2階のベランダの角にサンルーム(多目的ルーム)を取り付けることになりました。

雨の日や花粉の時期の洗濯物などに大活躍なサンルーム。ペットの日向ごっこやチョット遊ばせるのにもちょうど良いようです😊

* before *

* after *

* 工事の工程 *

- 1 ビスで枠を取り付けます。
- 2 水に強い塩化ビニールの床を張ります。
- 3 最後に屋根を取り付けて完成です！！

3日ほどの工事で完成します！！
家が少し変わるだけでも便利になったり、
気分も明るくなりますよね♪

リフォーム
で幸せ
プラス😊



(株)ネクスト・ワン

〒211-0043 神奈川県川崎市中原区新城中町18-15 ノアコート矢島 1F
お客様窓口 0120-173-065 <http://www.k-next1.co.jp>
TEL 044-740-0808 FAX044-754-8220