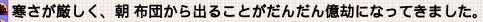


# 健康創造住宅ニュース

### (1.ミカンでおいしく健康に!!



2007年 12月号



- 🎍 そんな寒い冬には、こたつとミカンが欠かせないアイテムです。皆さんは 🗳
- 🍟 ミカンに色々な効用があるのをご存知でしょうか? 冬のおいしい健康法
- としてミカンを食べて風邪知らずになりましょう!
- 今月号は、そんな『ミカンの健康法』についてご紹介いたします。









#### 風邪のひきはじめに効果的

昔から、ミカンは風邪の特効薬として重宝されて きました。果実だけではなく皮にも薬効があると 言われています。ミカンに含まれるピタミンPは 風邪や脳卒中の予防に有効です。また、ミカンに 多く含まれていて他の果物にはあまり含まれない シネフリンは、気管支の筋を緩める作用があり、 喉に関した風邪に効果があると言われています。 ここでは風邪に効くと言われるミカンの食べ方を 2例紹介いたします。身体が温まり、せき・のどの 痛みを防ぎ、しかもおいしくいただくことができ 言う事なしです!

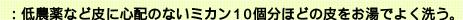
### 🍑 焼きミカンの作り方(身体が温まります!)

- : ミカンを皮ごとよく洗って、水気をしっかりふく。
- : そのまま焼き網にのせて、ときどき転がしながら弱火で焼く。 皮が黒くなるまで じっくりと焼く。
- :果汁を絞り、しょうが汁を加えて飲む。または絞らないで丸ごと食べる。



#### 🍎 皮の煎じ液の作り方(せき・のどの痛みを防ぎます!)





- :きざんで風通しのよい日陰で1週間干し、密封できる瓶に入れて保管する。
- : で作った皮・しょうが各6gに水500ccを加え、水が半分になるまで煮る。
- : で作った煮汁にハチミツを少量加え、3回くらいに分けて飲む。



























# 2.自然素材のある暮らし

人々の健康への意識の高まりや、シックハウス等の ▋問題が取り沙汰されて、無垢材をはじめとした自然 素材を多く取り入れた住宅の要望が増えています。 弊社では『日々木』という自然素材と外断熱工法を 組み合わせた住宅をメインに、自然素材に囲まれた 健康で快適な住まいづくりを行なっております。 今回は、そんな自然素材の採用例をご紹介します。







#### 自然素材の効果

自然素材の代表格である無垢材や珪藻土は、湿度が 高くなると空気中の水分を吸収し、乾燥すると水分 を放出する調湿機能があります。また、熱伝導率が 低いため、断熱性に優れています。もちろん有害な 物質は含まれておらず、体にも優しい材料です。 そんな自然素材を多く取り入れることで、夏涼しく 冬暖かな快適で健康な住空間を作り出します。









## 3. テレビ愛知に平成建設が出演します!!



テレビ愛知の『名古屋を燃やす企業家たち』というテレビ番組に、平成建設が取り上げられて出演することになりました!自然素材と外断熱の家『日々木』の建物で10月に完成したなっちゃったっくンの家をご紹介させていただくことになりました。部屋を完全に仕切るのではなく全体がひとつの空間であり、家族の気配がわかる家です。本来隠れてしまう構造部分を表しにして・空間の広さや無垢材の心地良さを味わえ、部屋を間仕切ったり棚をつけるなど子供の成長とともに変化させられる家です。来年の1月14日(月)朝8:30からテレビ愛知にて放映です。・平成建設が取り上げられるのは2分~3分ですが、ご覧いただけたら幸いです。ご協力をいただきましたお施主様には長時間ご迷惑をおかけしましたが、誠にありがとうございました。

2008年 1月14日(月) 25ch 朝8:30より放映です!

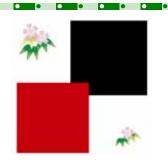


## 4. 皆様には2007年も大変お世話になりました!!

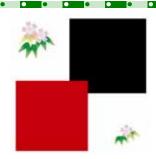
2007年も残すところあとわずかとなりました。皆様におかれましては、今年はどのような年でったでしょうか?平成建設は、ご縁があって新築、リフォームさせていただいたお客様に喜んでいただき、今年も大変良い一年となりました。心よりお礼申し上げます。

2008年におきましても、全ての方々にご満足度100%と喜んでいただけますよう、社員一同精一杯頑張ります。また、2008年が皆様にとりまして、健康で良い年でありますよう、お祈り申し上げます。 来年も平成建設をどうぞよろしくお願いいたします。

平成建設株式会社 社員一同







## 5. 大好評につき 新春『住まい創りセミナー』を開催します!!

#### ご好評につき、1月も

「聞いたら600万円得をする方法 住まい創りセミナー」を開催します。

住宅購入の丸秘テクニックをお教えいたします。セミナーに参加を希望の方は、下記予約券にご記入の上 FAXいただくか、お電話にてご予約下さい。案内・地図等をお送りいたします。 お手数おかけしまして申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。

# 『聞いたら600万円得をする方法 住まい創りセミナー』

講師 : 平成建設㈱ 代表取締役 古橋 雄治

開催日時: 平成20年 1月19日(土) 10:00~11:30

平成20年 1月26日(土) 14:00~15:30

上記日時でご都合の悪い方は、下記にご希望をご記入ください。

開催会場: 平成建設㈱ 事務所会議室

参加費 : 無料

参加人数: 毎回限定3組まで

セミナー予約券 → FAX:052-471-2770 TEL:052-471-9541

 参加日
 平成20年 1月19日(土) 10:00~11:30

 平成20年 1月26日(土) 14:00~15:30

 平成20年 月 日( ) 午前・午後

 お名前
 お名前

 計名前
 計名様

 ご住所
 〒

 TEL
 メール

健康創造住宅実践会会員の平成建設です。

うちでは、健康住宅の新築のほか、アトピーや、 喘息で悩んでいる方の住まいを調べて、アドバイス をしたりバリアフリーリフォームや健康リフォームな ども行なっています。気軽に問い合わせて下さい。 本当に健康に良い家を造るために私達も本部と もども頑張りますのでよろしくね。

シックハウス・健康創造住宅相談室

平成建設まで TEL(052)471-9541

#### 快適空間安らぎ生活しあわせ人生

総合建設業(愛知県知事許可<般-16>第36225号) 一級建築士事務所 (愛知県知事登録(い)第9808号) NPO シックハウスを考える会 こだわりの健康住宅 シックハウス対策住宅推進機構

### ₩ 平成建設株式会社

〒453-0032 名古屋市中村区塩池町1-17-22 TEL(052)471-9541 FAX(052)471-2770 HP http://www.heiseikensetsu.com