



「中村新聞」や中村建設(株)の情報は、ホームページにてご覧いただけます。施工事例も写真付きで紹介していますので、一度のぞいてみてください。

中村建設 検索

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。旧年中は、格別のご支援ご愛顧を賜りまして厚く御礼申し上げます。本年もお客様のお役に立ち、信頼の絆を深めることができるよう精進してまいりますので、引き続きご愛顧の程宜しくお願い致します。新型コロナウイルス感染症の影響により、物理的な距離をおくことが求められる今、お客様、地域の皆様との心の距離はより一層近く、心強いパートナーとなれるよう社員一同、さらなるサービスと品質の向上に努めてまいります。

中村建設株式会社 代表取締役 中村 浩巳

Present

お年玉プレゼント!!

明けましておめでとうございます!毎年恒例のプレゼントコーナーです。本誌同封のハガキのアンケートに回答し、ご応募いただいた方の中から抽選で10名様に**QUOカード(1,000円分)**をプレゼントいたします!!

*昨年8月発行のVol.10でも、多くのアンケートをお寄せいただき、誠にありがとうございました!
*当選者の決定は、公正な抽選によって行っております。

Risk Management

おうちに潜む冬場のリスク対策

気をつけよう!「ヒートショック」

暖房の効いたリビングから寒い脱衣所へ移動するといった急激な温度差によって血圧が上下し、**脳卒中や心筋梗塞**などの疾患を引き起こす症状のこと。特に冬場の家庭内で起こりやすいと言われ、**死亡率は交通事故よりも多い**という事実も。身近な場所に潜む、危険な健康障害なのです。

ヒートショックとは?

対策1 断熱機能の見直し

家の中の温度を均一に保つことが大切。壁や天井、床に断熱機能を持たせることで、熱が外に逃げにくく、省エネにも一役買います。特に冷えやすいトイレや脱衣所をピンポイントで見直すだけでも効果的です。

導入例：ピンポイント断熱

天井 窓 床

窓は外気の影響が一番受ける場所。最も簡単なリフォームで効果的な断熱対策を。

対策2 IoTを活用した見守り

一番安心できる住宅で起こるヒートショック。特に脱衣所や浴槽で発生しやすいと言われています。家庭内で家族の安否を見守るため、インターネットを使って遠隔であらゆるモノを操作・管理できる「IoT(アイオーティ)」を活用してみたいかがでしょう。IoTに対応した家電や機器も多く、簡単に導入・設置しやすいのでお気軽にご相談ください。

導入例：入浴時の見守り

ドアセンサーで浴室のドアの開閉を検知。 人感センサーと水位センサーで入浴を検知。 入浴時に異常があれば、アラームで通知。

next
Nstyle 13

テーマ

『お外でほっこり(仮)』

2021年5月配布予定

Nakamura Construction

Nstyle

新しい暮らしカタ情報誌

ポカポカ しあわせ あったか料理

寒い季節に体が温まる美味しい料理を食べると、なんだか心もポカポカしてきますよね。この冬は、忘年会や新年会も例年のようにできない状況となってしまいましたが、外食が減ったこの機会、家族の団圓に、ひと工夫した冬の料理に挑戦してみたいかがでしょうか。食材が体を与える動きを理解して基本を身に付けたら、色々な料理にアレンジしてみるのも楽しいですよ!

Warm Food Omochi Dishes Risk Management



美味しく食べてポッカポカ！／

おうちで免疫力を高める あったか料理

寒さの厳しいこの季節、服やお部屋を暖かくして過ごすのはもちろん、
食にもあたたかさを取り入れてみませんか？
美味しくて、体の中から温まり、免疫力も高める「あったか料理」をご紹介します。

冬の定番で温まりたいアナタには！



鍋料理

水炊き

旬の野菜が
たっぷりで
ヘルシー！

鍋料理は見た目の温かさだけでなく、体や室内の温度も上げてくれるまさに冬料理の王道！
シンプルだからこそ素材の味が活きる水炊きは、美味しい旬の野菜をたっぷり入れて楽しみましょう。特に寒い季節は温野菜をとることで体の冷え対策にもつながります。お好みのつけダレで味の変化も楽しんで。

食材ピックアップ



ネギ

ネギに含まれるアリシンに殺菌・抗菌作用があり、風邪予防に効果的。



カブ

加熱で軟らかくなり胃に優しい、ほのかな甘みが鍋の味を引き立てる。



鶏肉

薬膳では体を温める食材とされる鶏肉。骨付きを使うと旨みもUP！

Check

おすすめタレ

ポン酢にすりおろしたマネギを入れてレンジでチン！体を温める効果も。



メにはコレ！

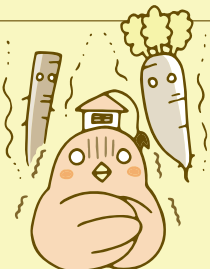
程よいボリュームのちゃんぽん麺。コショウをきかせてポカポカに！



冬の料理 コラム

その1 体を冷やす意外な食材

薬膳では夏が旬の食材や暑い地方のものは体を冷やすとされますが、冬が旬のごぼうや大根も実は体を冷やす寒涼性の食材。鍋や煮物に入れる機会も多いですが、その場合はショウガや人参など、体を温める効果のある食材と一緒に食べるのがおすすめです。



その2 験担ぎの「ちゃんこ鍋」

勝負の世界につきものの験担ぎ。お相撲さんが食べるちゃんこ鍋にも験担ぎの意味が込められているのをご存知ですか？スープや具材に鶏が使われるのは「鶏は2本足で立つ」ことから土俵に手を着かないようにという験担ぎだそうです。つくねは白星を表しています。



旅行気分を味わいたいアナタには！



世界の料理

ボルシチ

お家で外国気分。
おもてなしにも
よさそう！

寒い国の料理には寒さを乗り切る知恵がいっぱい！是非取り入れたいものです。寒い国といえばロシア。代表的な料理ボルシチはロシア人の味噌汁とも言われる一品です。アツアツのスープにたっぷり入った牛肉や根菜類が体を温め、添えられたクリームで濃厚さもプラス。ビーツの美しい赤色が食卓を華やかにしてくれます。

食材ピックアップ



牛すじ肉

たんぱく質やコラーゲンがたっぷり。美味しいスープも取れる。



ビーツ

栄養豊富なスーパーフード。造血効果のある葉酸が多く含まれる。



スメタナ

ロシアの濃厚なサワークリーム。水切りヨーグルトで代用できる。

Check

おすすめパン

ライ麦を使った素朴な黒パンがよく合う。ガーリックバターを添えても。



合わせたいお酒

シナモンやフルーツ、ハチミツで香りと甘みをつけたホットワイン。



刺激が欲しい辛党のアナタには！



スパイス

麻婆豆腐

スパイスで
お料理も
ワンランクUP！

料理に美味しさやアクセントをプラスしてくれるスパイス。古くは薬としても珍重され、今も漢方薬や保存料として用いられています。寒い季節は体を温める効果のあるものを上手に活用して、より美味しく、より体ポカポカな料理にしてみましょう。麻婆豆腐は体を温めるスパイスが豊富でおすすめです。

食材ピックアップ



ショウガ

辛み成分のショウガオールは血行を良くし、胃腸の働きも活発にする。



唐辛子

カプサイシンによる発汗作用のほか、ビタミンCやカロテンも豊富。



花椒

しびれる辛さの素。薬膳ではおなかを温め、冷えを改善するとされる。

Check

食べる薬!?

七味唐辛子は漢方薬をヒントに生み出されたいわば食べる薬。



スパイス活用法

料理で余ったスパイスは、お風呂に入れると入浴効果を高めてくれる。



リラックスしたいアナタには！



ドリンク

チャイ

あったかドリンクで
ほっこり幸せな
ひととき。

あたたかなドリンクは心も体も温めてくれるもの。ポカポカ食材を手軽に取り入れられるのも魅力です。おすすめは日本でもおなじみになったインドのチャイ。手に入りやすい材料で作れるので、この冬家でチャレンジしてみても？紅茶とスパイスの豊かな香りと優しい甘さに癒されること請け合いです。

食材ピックアップ



紅茶

抗酸化作用のあるポリフェノールを含む。リラックス効果もある。



シナモン

血管の拡張作用があり、血行を良くしてくれる。漢方薬にも使われる。



黒糖

ビタミンやミネラルが豊富。コクがあるのであったかドリンクにぴったり。

Check

トッピングはこれ！

仕上げに焼いたマシュマロを浮かべると見た目の温かさも引き立つ。



ドリンクのお供に

体を温める働きがある小豆を使ったスイーツを。むくみに効果的。



定番からアレンジまで 余ったお餅 活用術

お正月でつついり余りがちなお餅。実はアレンジしやすい、隠れた万能食材でもあるのです。洋風メニューあり、デザートあり。おいしいアイデアをご紹介します。

活用術① お餅グラタン



いつも作るグラタンのマカロニの代わりに、小さく切ったお餅を加えオーブンで温めるだけで、お手軽お餅グラタンの完成！トロリと伸びるチーズとお餅のハーモニーも◎。子どもから大人まで楽しめますよ！

活用術② 炒め物にプラス！



野菜炒めや豚キムチ炒めといった炒め物の具材の一つとして、一口サイズにカットしたお餅を使うのもおすすめです。ボリュームと食感がプラスされ、腹持ちもしっかり。

活用術③ お餅スイーツ



レンジで温めたお餅に、牛乳、砂糖、板チョコを混ぜたら、さらにレンジで加熱。冷蔵庫で冷やして、一口サイズにカットしたら、生チョコ餅の出来上がり。時間が経ってもやわらかいですよ！