

も く も く ね っ と

風もだんだん暖くなり、ご近所の庭先に咲き誇る可愛らしい色合いの花々。ふと感じる暖かな春の気配に、自然と心が華やきますね。入園入学、新学期、入社、転勤など新年度が始まる春は、子どもたちにとっても大人にとってもスタートの季節。春は何だか気持ちがシャキッとして、ヤル気が湧いてきませんか？日々の暮らしを整える、チャンスの季節なのかもしれませんね。

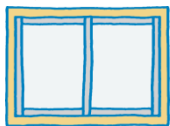
リフォームでできる花粉対策



おすすめ

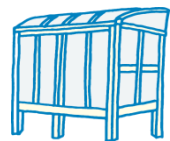
花粉が飛びやすい日とは？

- ◆ 天気が良くて気温が高く乾燥している
- ◆ 風が強い日
- ◆ 前日に雨が降った日
- ◆ 気温が上がりきった午前 11～午後 15 時頃



内窓 **プラマード U**

- わずかな窓の隙間からも花粉は出入りします。そこで窓の内側にもう一つ窓を取付ける事で空気の出入りする隙間も少なくして**花粉をブロック**する効果のあるリフォームです。



テラス囲い **ソラリア**

- 洗濯物を干すスペースをテラス囲いにすると、**花粉**の侵入を防ぐことができます。

その他 PM2.5 や黄砂、強風突然の雨対策に！

健康寿命を伸ばそう！！

あなたは
大丈夫？

塩分を取り過ぎて いませんか！？

目標塩分摂取量

男性 7.5 g 未満
女性 6.5 g 未満



日本人の
平均塩分摂取量

男性 11 g
女性 9.3 g

塩分を取りすぎると
どうなるの？

塩分を取りすぎると、知らない間に体に負担化がかかってしまいます。塩分の取り過ぎが続くと、心臓病や脳卒中等様々な病気を引き起こす高血圧になる可能性も！！

血管

腎臓



塩分を抑えるには、普段から…



麺類は汁を残そう



調味料はかけるより
つける



味付けに
酢や香辛料を活用



外食へ行くときは
塩分の少ない
メニューを選ぼう

素材のうまみを活かしておいしい薄味。
「ちよい塩生活」にしていきましょう。

簡単レシピ

春キャベツと油あげのごま和え

【材料】2人分

- ・春キャベツ 100 g
- ・油あげ 1/2 枚
- ・すりごま 大さじ 1/2
- ・しょうゆ 大さじ 2/3
- ・砂糖 小さじ 1

【作り方】

- ①キャベツと油揚げは、食べやすい大きさに切る
- ②①をさっとゆで、水気をきる。
- ③Aの調味料で和える。



2020 年
12/15

2021 年
10/31

～10/31 までに
契約締結した場合

グリーン 住宅ポイント制度



リフォームで
最大 **30** 万円
相当

新築で
最大 **40** 万円
相当



有限会社渋谷木工所・MADO ショップ御殿場古沢店

御殿場市古沢 175 TEL70-9177 FAX70-9179 小山町菅沼 653-2 TEL76-4477 FAX76-1169

