

2007

大切なお客様へお届けする、生活お助け情報誌

# わくわく通信



## ☆今月のトピックス☆

萌ニュース『第5回お客様感謝祭』／健康コラム『ウコンの力』  
リフォーム情報『屋根・外壁』／クロスワードクイズなどなど！

2007.1月号



### 〔富士山〕

標高 3,776m

静岡県・山梨県に跨る。

その美しい風景は詩歌・文学・絵画などにも取り上げられ、日本にとってかけがえのない富士山文化を生み出してきました。

ちなみに、富士山の知識を深めるために「富士山検定」というのがあるそうです。

ナイスの社員も一度皆で登った事があるんですよ！

発信元

株式会社 堀装

ナイスリフォーム

☎ 0120-72-4340

FAX/0745-72-3537

〒636-0021 北葛城郡王寺町畠田 7-10-15

ナイスリフォーム 萌

☎ 0120-73-3011

FAX/0745-54-3010

〒635-0831 北葛城郡広陵町馬見北 9-9-33

Home page <http://www.nice-re-form.co.jp>

# 健康コラム

## 今月のテーマ 「ウコン」

お正月におせちやおもちを食べすぎた！飲みすぎた！って方は必見です！

また、お正月太りなどでポッコリお腹が気になる人！この指と一まれっ！！（^▽^）b

## ウコンの力

### ● ウコンとは

しょうが科うこん属の植物。英語ではターメリックで、カレーの香辛料として有名です。日本では黄色の着色料としてタクアンに使われています。そして、この黄色の成分が肝臓ケアや老化防止によいとされる**クルクミン**です。中でも「**秋ウコン**」はクルクミンが豊富！！沖縄では、泡盛に混ぜて飲んでいる酒豪も多く、粉末やお茶、サプリメントといった何種類ものウコン製品があります。♪うこんのちからっ♪のCMでもお馴染みですね（^^@）※腎臓病の方や妊娠中の方は、お避け下さい。

実はクルクミンは普通に摂取しても、あまり小腸に吸収されず排出されてしまいます。大豆や卵に含まれている**レシチン**とクルクミンを一緒にとると、より吸収されやすい形に変化するわけです。美容や健康の栄養補給に大豆や卵と一緒にウコンを摂りましょう。



### ウコンの効能

- ・ 目覚めがすっきり
- ・ 二日酔い、悪酔い解消
- ・ 小さな痔出血が止まる
- ・ 利尿回数が多くなる

### 1日に摂取するウコンの目

安 秋ウコン粉末 5g

生秋ウコン 10g

## 月見大豆カレー



### 材 料

ゆで大豆、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、豚肉、豆乳、カレールー、ヨーグルト、卵、**秋ウコン粉末 (5g/人)**

### 作り方

豚肉を炒め、野菜と大豆を煮込みます。

カレールーと**秋ウコン粉末(5g/人)**を入れて煮込みます。

最後に豆乳とヨーグルトを適宜加えて一煮立ちさせて完成！

食べる前に生卵を落としてお召し上がり下さい。

カレーとパンと一緒に食べればクルクミンが完全に摂取できます。

まろやか！ウコンを入れたせいか黄色の色味が強くなりました。

ウコンをお鍋に入れたときは大丈夫かな～と思いましたが、全然気になりませんでしたよ。



# リフォームしました！

大和郡山市 N様宅  
工事内容: キッチン入替・オール電化・内装  
工事期間: 2週間

今回の担当者

リフォームアドバイザー  
佐藤 千恵子



オール電化にする時、申請すると国から補助金をもらえる制度があります。  
(新築の場合は 5 万円、リフォームの場合は 8 万円)



カーテンでお部屋の雰囲気はガラリと変わる。

## ○キッチン

システムキッチンは、ナショナルの「ジェネオ」を入れました。IHコンロなので、お手入れがラクチンに！

## ○バリアフリー

おばあちゃんの足が悪いので、バリアフリーにしたいとの事で、段差をなくしました。家の中の小さな段差ほど意外と危険なんですよ！

## ○オール電化

プロパンガスからオール電化へ！

給湯器だとお湯を出しても最初の方は、温まるまで時間がかかりますよね。オール電化だと、出した瞬間から設定した温度のお湯が出てきます。寒い冬には嬉しい！

## お客様の声

オール電化にして、光熱費が安くなり喜んでます！

IHコンロだと暑くないし、掃除も楽なのでいつもキレイ。

おばあちゃんがいて、小さい子が来たりしますが火を使わないので安心！





# ココの近況報告



ココ(♀ 3才)  
ナイス本店のアイドル

新年のご挨拶代わりに、わたしが出来るちょっとした芸を  
ご覧下さい・・・名付けて「しっぽ立ち」！  
この状態を数分間キープすることが出来るんです☆  
すごいでしょう?! 主におやつをおねだりする時に「しっぽ  
立ち」をすると、効果てきめん! おやつを手に入れること  
が出来ます。

## ひとコマ情報 ～ お米のおいしい食べ方 ～

毎日口にするお米、出来たら少しでもおいしく食べたいですね。

お米をおいしく食べられるちょっとした工夫をご紹介しますと思います。

まず、精米してからおいしく食べられる期間がどのくらいご存知ですか?

気温の低い11～3月頃までは、1～2ヶ月。4、5月は1ヶ月。気温が上がり、

ある夏場は、半月程度なんです。これを目安に、まずは、おいしく食べられる期間に

消費できる分量を買うようにしましょう。(次号へ続く☆)



ページ担当  
松下

## ちょっと休憩♪

縦・横のヒントをもとにクロスワードを完成させて下さい。□ ←この四

角5つの文字を並べると、ある言葉になります。少し難しいカギもありますが、チャレ  
ンジしてみてください。正解は来月号で・・・。答えが分かった方は、ハガキ、メールに  
てご応募下さい。

|   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |    |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 |                                                                                     | 5                                                                                   |   | 11 |
|   |  | 6                                                                                   | 9                                                                                   |    |
| 2 | 4                                                                                   |  | 10                                                                                  |    |
| 3 |                                                                                     | 7                                                                                   |  |    |
|   |  | 8                                                                                   |                                                                                     |    |

### ■ タテのカギ ■

1. 焼き方は、固め・半熟・両面焼き。
4. 今日の夜は、今夜。今日の朝は?
5. 正月に舞うのは、〇〇舞い。
7. 子供の頃、コレでハンコ(主に正月用)を作りました。
9. 学生にとっては最も楽しい季節。
11. 冬と言えば鍋。鍋は冬の〇〇〇〇〇と言えます。



### ■ ヨコのカギ ■

1. 挨拶代わりに取引先と交換する紙。
2. 勝ちの反対。
3. 果物とコレの境目はどこ何でしょう?
6. 剣道で使う道具。
8. 日陰で育てる豆科の野菜。
10. 猫族の武器の一つ。



### 12月号の答え：学校(リンゴ)

たくさんのご応募ありがとうございました!

### ご応募方法・・・

同封の応募ハガキに、お名前・ご住所・お  
電話番号をご明記の上投函して下さい。

切手は不要です。※応募締切日 1/15

(お手持ちのハガキでご応募頂いてもOKです)

メール・FAX でのご応募は、下記まで!

<メール>center@nice-re-form.co.jp

<FAX>0745-72-3537

[12月号解答] タテ/1. ハサミ 5. イギリス 7. シコ 8. ヤク  
9. ソウサク 11. ジゴク ヨコ/2. サイコウ 3. ミギ 4. マスク  
6. リャクゴ 7. シソン 10. サジ

# リフォーム情報

## ～屋根編～

### 屋根が5トンも軽くなった！そのワケは・・・



リフォーム後

大和郡山市でリフォームしたお宅を参考に、屋根に関するあれこれをご紹介します。



リフォーム前

工事内容：屋根葺き替え、屋根作成・外壁塗装  
工事期間：10日 屋根㎡数：99㎡

屋根の葺き替えと同時に、樋と谷も新品に！「谷（たに）」とは、この部分のこと。雨が流れるようにするためにあります。材質は、銅板・鉄板・ステンレスとあり、こちらのお宅では一番長持ちするステンレスを使用しました。



### ・・・ところで、瓦一枚当りの重さって知っていますか？

和型瓦は一枚当り 2.7kg、平板瓦は、3.3～3.6kgあるんです。結構重い！

大きさも平板の方が大きいのですが、その分使う瓦の枚数が少なくて済むので、結果的に平板瓦にする方が屋根は軽くなるのです。こちらのお宅は和型瓦から平板瓦に変え、その上瓦の下に敷いてあった土も取り除きました。その結果、なんと屋根の重さが 8.6 トンから 4 トンに！ 重さが半分以下になりました！ 瓦の枚数も 1, 800 枚だったのが、1, 200 枚で済みました。

※葺き替え前：瓦重量 4, 680kg + 土重量約 4, 000kg = 8, 680kg 葺き替

### 職人さんのコメント～屋根知識の宝庫、田中瓦工業さん～



ナイスの屋根担当 田中さん

今回の工事は時期的に夏の暑い時で、通常より工事期間が長くなりました。（遮るものがない屋根の上で太陽がカンカン照っている時には、作業が出来ない為。）通常だと 5～7 日くらいで

**余談**ですが、現在屋根がカラーベストで、「そろそろ色も褪せてきたし塗り替えようかな～」とお考えの方は、葺き替えをオススメします。昔のカラーベストは「石綿スレート」と呼ばれ、アスベストが使われているためです。（最近のものは、アスベストを使用していない商品もあります）

## 注意！塗装工事はマダするな！

リフォームのなかでも特に工事内容がわかりにくいといわれる塗装工事。ペンキを薄めたり、工程を省いたりといった手抜き工事が横行し、被害を受けているケースが増え問題になっている。

国民消費者センターにはエステ、教材、欠陥住宅に続き塗装工事のトラブルが多数寄せられているという。そこで、住む人の立場から塗装工事をする前に知っておきたいポイントがある。失敗しない塗装工事には、何よりあなたの塗装に関する『知識』が必要である。業者選び、塗料の種類、工事の外壁塗装工事の工程

塗装工事以外にもそれに付随する、足場・養生も大切な工事です。もちろん見積書に記載があるかチェックが必要です。また、樋や雨戸などの塗装、樋の掃除なども一緒に行えば、それ単独で行うよりも「足場工事費」がお得というわけです。

**塗装する前に** 壁にひび等がある場合、始めに補修をします。



足場



養生



高圧洗浄



補修

**塗装作業** 塗料の種類によりますが基本は3回塗り！



下塗り



中塗り



上塗り



雨戸や樋も一緒に！

## 職人さんに質問！ ～一級技能士 中村塗装さん～



質問：塗替えの目安は？

答え：7年から10年くらいやなあ。

質問：塗装に適した季節は？

答え：雨の日以外は一年中！

質問：工事中は普通に生活できますか？

答え：基本的にはできるけど、窓を養生して一時的に窓を開けら





# 萌ニュース

わくわく通信をご覧の皆さま！明けましておめでとうございます。萌スタッフの辻でございます。おもち食べましたか？私はきな粉をつけて食べるのが一番好きです！！今年も萌は6日（土）から営業しておりますので、お近くに來れたらお気軽に寄って下さいね♪

わくわく通信をお読みいただいている“あなた”にとって今年もよい一年となりますこと、心からお祈り申し上げます。（^▽^\*）

ページ担当



## 🍰 1月のイベント 🍰

第5回お客様感謝祭

### 「屋根・外壁よもや話」

知って得する！現役職人の、ここでしか言いません！

場所：ナイスリフォーム萌 最後のページに地図掲載

1月20日(土)  
21日(日)

10:00 ~  
17:00

昔は土葺きだった瓦も、現在はとてもよいものが開発されています。樋でも、塩ビは悪い物だと思っていませんか？リフォームするときに〇〇すると良い！などお役に立つ情報満載。おっと♪続きは、会場で(笑)

●内容：屋根、外壁、樋、足場などのここでしか見れない聞けない話、その筋のプロに聞いてみよう！

悪徳リフォーム業者から身を守れ！

信頼できるプロに相談  
できる絶好のチャンス！  
これは逃せない！



ナイスの屋根担当  
田中さん

クリスマスツリー教室しました！

～ 前回のイベント ～



11月25・26日  
12月9・10日

キャンセル待ちまで出る事態にビックリ！予想を上回るお問い合わせ、ありがとうございました！！『すてきなものを楽しく作らせていただきました。』（香芝市 W 様）『とても楽しい時間でした。是非次回も参加したいです！』（広陵町 K 様）『何もかもが初めてで勉強になりました。』（香芝市 H 様）皆さんかわいいツリーを作られましたね♪ワイワイ楽しい教室となりました♪

## ☆おいしい旬をいただきます☆

くはまぐりとキャベツのバター蒸し



材料(2人分)

- ・はまぐり(塩抜きしたもの) 12個
- ・キャベツ 1/4個
- ・バター 大さじ1
- ・白ワイン 大さじ3
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・こしょう 少々

- 1) はまぐりは殻の汚れを流水で洗う。
- 2) キャベツの葉は手でちぎり、芯は縦薄切りにする。
- 3) 鍋にバター、白ワインと(1)を入れ、(2)のをせてふたをし、強めの中火で2分程蒸す。
- 4) はまぐりの口が開いてきたら、ふたを取って上下を返し、しょうゆとこしょうを加えてさっとひと煮し、器に盛る。

## ☆編集後記☆

年末の大掃除でお部屋の電球は交換しましたか?今回は意外と知らないちょっとした知識をお披露目します!

グロー球がないタイプで、直管(まっすぐ)の蛍光灯を交換する時は、品番がFLR...から始まる蛍光灯を購入してください。FLRから始まる品番の蛍光灯じゃないと、電気がつかないので注意!ちなみに、グロー球があるタイプはFLから始まる品番のものです。

※グロー球とは、蛍光灯を点灯する球「点灯管」のこと。



〈本店〉ナイスリフォーム

〒636-0021

奈良県北葛城郡王寺町畠田 7-10-15

フリーダイヤル0120-72-4340

FAX 0745-72-3537

※駐車場有

赤いテントが  
目印!



〈ショールーム〉ナイスリフォーム萌

〒635-0831

奈良県北葛城郡広陵町馬見北 9-9-33

フリーダイヤル0120-73-3011

FAX 0745-54-3010

※駐車場有



来月号もどうぞお楽しみに!