



住まいの 役立つ情報

栄養満点な旬の食材で元気なカラダ作りを!

1年で最も寒い時期といわれている2月初旬。さらに2月下旬頃になると冬と春を行き来するように気温が変化するため、寒暖差や気圧の変動で体調を崩しやすくなります。体調管理には毎日の食事をしっかりと! 栄養価が高い旬の食材を食べて、この時期を乗り切りましょう!

2月が旬の魚

●サバ…この季節脂がのっておいしい「寒サバ」。サバに含まれる必須脂肪酸(EPA・DHA)は、血液をさらさらにする効果や、脳の活性化をサポートする効果が。さらに、丈夫な骨を作るために欠かせないカルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれています。

●シラウオ…シラウオの旬は、2月ごろから4月の春先まで。シラウオは骨を含めて食べられるため、カルシウムやマグネシウムなど、骨を丈夫にするために欠かせない栄養を摂取することができます。天ぷらやかき揚げ、卵とじにして食べるのもおすすめです。



2月が旬の野菜

●キャベツ…2月に旬を迎える「冬キャベツ」は、しっかりと葉が巻かれていて煮崩れしにくいのが特徴です。キャベツには、ビタミンに似た「キャベジン」という成分が含まれており、胃腸の粘膜を丈夫にしてくれるなど、胃腸障害の予防に役立つといわれています。

●菜の花…春をイメージさせる菜の花ですが、花のつぼみや若葉、茎を食べる食用としての菜の花は、2月から3月が旬です。菜の花には、カロテンやビタミンC、B1、B2、葉酸、カルシウムなどのビタミン・ミネラル類が豊富に含まれています。免疫力のアップが期待でき、風邪予防にも役立つとされています。



旬の食材は、その季節に必要な栄養素がとれる。旬の時期ほど栄養価が高い。旬の方が甘みや旨味が増す。など、カラダにいい理由もたくさんあります! また、たくさん収穫できるのも価格も安く手に入りやすいのも嬉しいですよね。ぜひ旬の食材を摂って元気なカラダを作りましょう。

世界の 花

毎月咲く花を
ピックアップしてみました!!

2月 オステオスペルマム

開花時期: 1月中旬〜5月

オステオスペルマムは春の訪れを告げるように可愛らしい花を咲かせます。花も豊富でどの色を選ぼうかと迷ってしまうほど、見ている人をワクワクさせるような鮮やかな花色や、淡くやさしい花色もあります。



料金受取人払郵便
美浜局承認
4326

2025年1月31日まで
※詳細は必ずご確認ください。

郵便はがき

261-8790

千葉県稲毛区園生町139-5
河野プロバングス有限会社
Sunらいふ企画室 行

お問い合わせ

●皆様からのお寄せ頂きましたご意見、ご感想等は「SUNらいふ」への掲載をお願いする場合がございます。お手数ですがご住所、お名前、お電話番号を記載の上お送り下さい。

●個人情報の取り扱いについて

●当社は、個人情報保護に関する法令およびその他の規範を遵守いたします。

お風呂 トイレ キッチン
洗面 オーイル電化 太陽光発電 外壁塗装

リフォームの コウノ

Total Reform & Repair Shop
Kouno Reform since 1960

河野プロバングス 有限会社
園生店 (本社) / 〒263-0051 千葉県稲毛区園生町139-5
FAX. 043-253-4679

おみずのリフォーム

0120-036-146

ホームページはこちら リフォームのコウノ 検索

<http://www.kouno-reform.com/>

アクセスマップ

SUNらいふは捨てずに
保存してください!!
集めるときっと
いいことがありますよ!!



河野プロバングス 園生店

2023
2月号
No.155
おコウノ

Sunらいふ

発行 河野プロバングス 有限会社 SUNらいふ企画室 TEL. 043-253-4678 FAX. 043-253-4679

サンデーキッチン Vol.71

炊き込みご飯 シリーズ

きのこ3種の炊き込みご飯

たっぷり入ったきのこの旨味が
豊かに香る炊き込みご飯です。



1【下準備】
米は洗って30分以上浸水させた後、ザルにあげ水気を切っておく。油揚げは油揚げをす。

2
油揚げをきり油揚げを半分に切ったあと、5mm幅に切る。

3
釜にきのこの油揚げも入れて軽く混ぜ合わせ、炊飯する。

炊き上がった炊き込みご飯を、お好みで仕上げてください。

河野コラム

バナナの困縁1

ココだけの話になりますが、河野家の朝食には欠かせないバナナです。

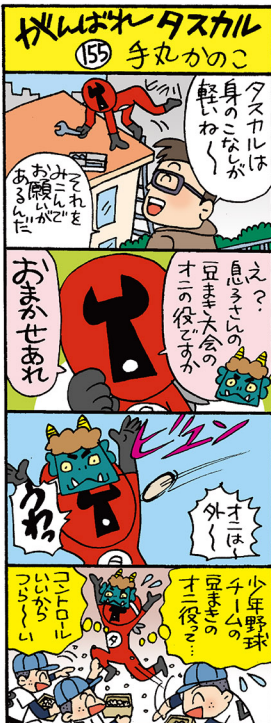
※バナナは、バナナを切った後、冷蔵庫で冷やして食べます。

※バナナは、バナナを切った後、冷蔵庫で冷やして食べます。

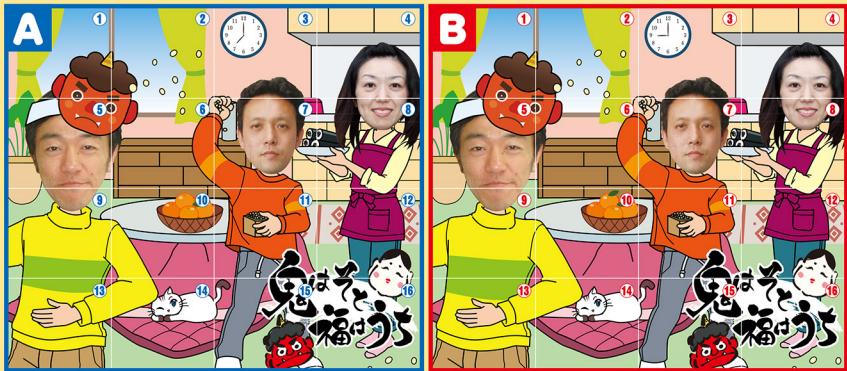
※バナナは、バナナを切った後、冷蔵庫で冷やして食べます。



バナナは、朝食のレギュラーとして、どんな時にも作るのが簡単なおかずです。バナナは、バナナを切った後、冷蔵庫で冷やして食べます。



まちがい探しクイズ AとBの絵をよく見て、間違っている場所を探してね!!



正解者の中から抽選で1名様に、素敵なプレゼントが当たるラッキークイズ♪
間違っているマスの数字を「付属ハガキ」に記入して、郵送がFAXにてご応募ください!!
応募締め切り **2/20(月)**

失敗しないリフォーム

打ち合わせたものと違うじゃないか! —お風呂編—



- 「入口は引戸にして」と頼んだのに、ドアになっているじゃない!
- 打ち合わせの時と浴槽の色が違っているじゃないか!!
- 打ち合わせたことが現場に伝わっていないわ!
- 「なんとかこれで勘弁してもらえませんが…」と言われても困るよ!

こんな声が数多く寄せられていました。

この問題にならないために

- 解決策**
- ① 打ち合わせ内容を記録した書類をお客様と業者で保管しておくことが大切です。複写の用紙に記入するか、又はコピーして双方が同じものを保管して下さい。
 - ② 色決めをするには、現物が展示してあるショールームで行うのが一番です。ショールームには現物の展示と素材のカットサンプルが用意されています。また、コンピュータ画面で壁や床、浴槽の色を組み合わせることもできます。

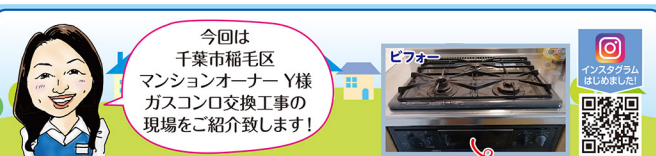
今回は「できるだけ安くしたら、後悔した!」についてお送りします。

まちがい探しクイズ 1月号の答えと、12月号の当選者発表



答え	1	8	9	14	15
	獅子の星型	かんざし	花	刀の柄	コマ

12月号当選者は
千葉市稲毛区 Y様
おめでとうございます!!



マンションにお住いの入居者の方より、ガスコンロの火が点かないと連絡があり、お困りお問い合わせいただきました。経年劣化によりお取替えになりました。早い対応で、入居者の方にも喜んでいただきましたと、Y様にも喜んでいただきました。

お客様宅へお邪魔した際は、笑顔で迎えて頂けるとうれしいです!!次回もお楽しみに♪

システムキッチンリフォームの注意点

先月から引き続き、キッチンのリフォームの流れを紹介していきます。システムキッチンのリフォームを検討されている方は、後々後悔しないようにあらかじめおまかなりリフォームの流れを把握しておきましょう。基本的にシステムキッチンのリフォームは、現地調査→見積もり→比較検討→契約→施工開始→完了の順番で進められます。

④見積書の比較検討
現場調査と打ち合わせが終われば、図面や細かな仕様を記したリフォームプランと見積書を担当者から提示されます。打ち合わせで合意した内容がすべて反映されているか、しっかりチェックをしましょう。反映されていない部分や重ねて要望したい点があれば、再度打ち合わせをしましょう。検討した後、プランの再提出という流れになります。

⑤プランの決定・契約
プランと見積もりが決まったらいよいよ契約です。キッチンの発注や解体作業などもあるため、契約から工事のスタートまでには、多少の時間がかかります。その間にマンションであれば管理組合への届け出を出す必要があります。どの程度の工事になるかなど、担当者と一緒に届け出ることもスムーズに進みます。工事の期日が近づいてきたら、近隣の住人に挨拶しておくのも良いかもしれません。冷蔵庫など大型の家電や家具は工事開始後に業者が移動してくれますが、食器やキッチン用品はあらかじめ他の部屋に移しておきましょう。

⑥工事開始
流れとしては、養生→解体工事→設備工事→キッチン取り付け→内装工事を経て、引き渡しとなります。工事の間は騒音が出ますし、工期の間はキッチンを使用することができません。その間の食事や生活をどうするか、あらかじめ考えておくことも大切です。

⑦完成・引き渡し
引き渡しの際には、担当者とともに仕上がり状況や、引出し・扉などの設備や機器が問題なく動くかどうかを徹底的に確認しましょう。設備などの使い方については担当者が説明してくれます。何か疑問があれば積極的に質問をしましょう。



043-253-4679

な、懐かしい~!! コウノ時間旅行 プリントグラス

かつて昭和の家庭で親まれたプリントグラス。花などのモチーフが鮮やかにプリントされたグラスは、今見ても可愛らしいですね。時代の移り変わりとともにデザインの人気は低迷し、平成で目にする機会はほぼなくなりましたが、SNSでの人気をきっかけに2018年に復刻販売されると20~40代女性の間で大ヒット。昭和を過ごした人間から見れば「ありふれた、古めかしいデザイン」に過ぎなかったグラスが、平成生まれの若者の目にはお洒落で新鮮なものに映ったようです。



「Sunらいふ」は皆様に支えられています。

★2023年2月号
コウノまちがい探しクイズの答え
※イラストのマスの数字を5つ記入してください

--	--	--	--	--

☆ご意見・ご感想・
コウノスタッフへメッセージなどご自由にどうぞ。

〒 _____

ご住所 _____

フリガナ _____ ペンネーム _____

お名前 _____ 男・女 _____

お電話番号 (_____) _____

ご記入ありがとうございました!