



### 住まいの役立つ情報 ポイントは空気の層!暖かく過ごすための「重ね着」のコツ

冬になると防寒対策として何枚も重ね着することが増えてきますが、服と服の間に「空気の層」を作ることによって体温がとどまり、より暖かくなります!最近では重ね着のことをレイリングといい、重ねる順に「ベースレイヤー」「ミドルレイヤー」「アウターレイヤー」と呼びます。それぞれの「レイヤー」の役割を意識して着用することで、必要以上に着ぶくれすることなく保温性をより高めることができるので、ぜひ参考にしてみてくださいね。

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>ベースレイヤー</b><br>肌着・インナーなど<br><br>保温・吸汗 | <b>ミドルレイヤー</b><br>ジャンパー・セーターなど<br><br>保温・防寒 | <b>アウターレイヤー</b><br>コート・ジャケットなど<br><br>防風・防水・透湿 |
|--|---|--|

**ベースレイヤー**…肌着など、肌に密着する服(インナー)  
ベースとなるインナーは、体温を逃がずに保温するための必須アイテムですが、何枚も重ねると着ぶくれして見えてしまうので、1枚でも暖かい素材を選びましょう。素材は汗をかくてもすぐ乾き、暖かいウールがおススメ。また、なるべく体のサイズとぴったり合うものを選ぶと熱を逃がさず暖かさが持続します。

**ミドルレイヤー**…ベースとアウターの間に着用する服  
ミドルレイヤーの役割「保温効果」を高めるために大切なのは、空気の層を作ること。厚手の服を1枚着るよりも、薄手の服を何枚か重ねて着るようになれば、空気の層もできる上、気温・温度によって服を脱ぎ着して調節しやすくなります。

フリースなどのふわとした素材がおススメです。

**アウターレイヤー**…最も外側に着る服  
アウターレイヤーはベース、ミドルとは異なり、保温よりも防水・防風という意味での「防寒性」が重要です。

また、ミドルレイヤー同様空気の層ができる方が暖かさを保てるので、少し大きめのサイズを選ぶことをおすすめします。

世界の花

毎月咲く花をピックアップしてみました!!

12月 キンセンカ

開花時期: 12月~5月

光沢のあるオレンジや黄色の花びらが美しいキク科の一草キセンカ。本来の開花時期は春ですが、丈夫で育てやすいこと、最近は冬のうちに花苗が出ることから冬の花壇や寄せ植えに使われます。

料金は 2618790

〒4326

2025年1月31日まで

お風呂 トイレ キッチン  
洗面 オーブン乾燥 太陽光発電 外壁塗装

**コウノ**

リフォームの

Total Reform & Repair Shop 河野プロバングス 有限会社  
 国生店(本社) 〒263-0051 千葉市稲毛区国生町139-5  
 263-0051 千葉市稲毛区国生町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

SUN5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!!

2023 12月号 No.165

Sunらいふ

発行 河野プロバングス 有限会社 SUN5いふ企画室 TEL. 043-253-4678 FAX. 043-253-4679

サンデーキッチン Vol.81

簡単シリーズ

手間なし本格 参鶏湯

鶏肉の旨味溢れる一品!手羽元を使って簡単に!!

作り方

一材料(2人分)一

|          |       |
|----------|-------|
| 鶏手羽元     | 6本    |
| 生姜       | 15g   |
| ニンニク     | 2片    |
| 長ネギ      | 1/2本  |
| 小さじ      | 1     |
| 鶏ガラスープの素 | 大さじ12 |
| 米        | 大さじ3  |
| 水        | 800cc |
| 塩        | 適量    |
| 醤油       | 適量    |
| 塩コショウ    | 適量    |
| 青ネギ      | 適量    |

1 [下準備] 生姜は洗い、皮ごと2mm厚の輪切りに。ニンニクは皮を剥き、輪切りに。鶏手羽元は皮を剥き、骨を叩き潰す。長ネギは斜め切りにする。

2 アクが出るので取り除きながら、蓋をして中火のまま約40分ほど煮込み、お米によるとろみがついたら火から下ろす。

3 器に盛り、小口切りにした青ネギを散らして完成!お好みでごま油・塩コショウをかけて召し上がりましょう。

ワンポイント! 加熱中水分が減るので、減った分の水をつき足しながら煮込んでください。

ワンポイント! 水のわりに餅米を使うと更に美味しくなります!

お願ひ

◎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。

一人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。

河野コラム

胡亂なウーロン茶

ウーロン茶は、飲み始めは「熱い!」という冬の季節化による嗜好から、ペクトル(茶葉の糖質)が少なく、喉に感じる「乾かす」感じが、今や「緑茶」よりも人気です。また、茶葉の乾燥工程で、茶葉の水分を飛ばすことで、茶葉の味や香りが変わります。また、茶葉の乾燥工程で、茶葉の水分を飛ばすことで、茶葉の味や香りが変わります。

ウーロン茶は、飲み始めは「熱い!」という冬の季節化による嗜好から、ペクトル(茶葉の糖質)が少なく、喉に感じる「乾かす」感じが、今や「緑茶」よりも人気です。また、茶葉の乾燥工程で、茶葉の水分を飛ばすことで、茶葉の味や香りが変わります。また、茶葉の乾燥工程で、茶葉の水分を飛ばすことで、茶葉の味や香りが変わります。



## 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! —キッチン編—



- 扉はピカピカのピンクが良いって言ったのに、ページの扉になっていないじゃない!!
- ショールームのものは引出しがゆっくりまったのに、うちのはなんでも違うんだ!
- 新しくなったら快適だと思ったのに、なんかイメージと違うわ...
- これでは動弁してください、と言われても困るよ...

どうしてこんなことなの!?

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 打合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してあります。また、コンピュータ画面で扉や吊り戸の色を組み合わせることもできます。吊り戸とキッチンの色を変える事もできますよ。

リフォームのコンでは、キッチンリフォームについてわかりやすいブログまとめてあります。よろしければぜひお読みください。

リフォームコウノアメプロ  検索

今回は、「食器洗い乾燥機を入れておけばよかった!」についての情報をお送りします。

## まちがい探しクイズ・難読漢字クイズ 11月号の答え

まちがい探しクイズ

1 5 11 13 15

ライトの位置 音符 えりの形 パンの枚数 スカートの長さ

難読漢字クイズ

- ① 黄楸 → はにし (こうろ)  
【植物 ハゼノキの別名】
- ② 松葉葎 → まつばすげ  
【植物 カヤツリグサ科の多年草】
- ③ 替女座頭 → ごせざとう  
【江戸 和泉 (いずみ) 流。替女 (かき) と座頭が清水の観音堂に参籠 (さんろう) すると、その功徳でそれぞれの夢に観音のお告げがあり、二人は夫婦となる】



## 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 12/20(水)

## ちょっと!! おじゃましま〜す!! Vol.60



今回は 千葉市稲毛区 M様 キッチンリフォーム工事の現場をご紹介します!



キッチンの排水が逆流したと緊急のご相談があり、かけつけました。排水ますが油で詰まってしまう、排水が屋内へ逆流し、キッチンが腐食していました。この機会にシステムキッチンへリフォーム。選ばれたのはカラ システムキッチントレシア。使いやすいキッチンになって、大変満足して頂けました。

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♪

## 難読漢字クイズ

- まずは 初級編 ① 化野
- 中級編 ② 冠雨燕
- 上級編 ③ 紅日陰蝶

①、②、③の読み方の解答を「付属ハガキ」に記入して、郵送がFAXでご応募ください! 応募締め切り 12/20(水)

まちがい探しクイズ 難読漢字クイズ 各々の正解者の中から抽選で各1名様に羽二重風呂敷大納言プレゼント!!

FAX 043-253-4679

10月号当選者は 千葉市稲毛区 D様 ベンネーム S.D様

10月号プレゼント なつめ×サンザシスティック

お届けをおたのしみ!!

## な、懐かしい〜!! コウノ時間旅行 OHP

世代によって認知度が分かれるらしい機器「OHP」をご存知ですか? 正式名称は「Overhead projector (オーバーヘッドプロジェクター)」。

透明なシートに記した文字や絵を投影する装置で、教育の場や企業のプレゼンテーションに重宝されましたが1990年代半ばから液晶プロジェクターやパソコンが普及し始めるごとの利用は減退していきました。



## 「Sunらいふ」は皆様に支えられています。

★2023年12月号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

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

★2023年12月号難読漢字クイズの答え

- ①
- ②
- ③

※まちがい探しクイズ・難読漢字クイズ どちらか一つだけの解答でもご応募できます!

ご意見・ご感想・コウノスタッフへメッセージなど

〒 \_\_\_\_\_

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す!